

# Brain Solutions



## Manuel du Praticien

Techniques in Advanced Neuroplasticity,  
Heart & Energy Healing

Par Brook Still

Ce livre est dédié à chacun d'entre vous pour avoir dit oui à votre âme, pour avoir dit oui au service. En disant oui, vous choisissez de mener une action empreinte d'Amour et de Compassion dans le monde. Merci de créer et de donner de l'espoir à ceux qui sont dans le besoin et d'offrir cette guérison profonde à tous ceux qui sont prêts à guérir et à recommencer activement à participer à la vie. Réinitialiser nos systèmes et retrouver notre santé est un énorme cadeau. Votre service est nécessaire et apprécié plus que je ne puisse l'exprimer. Je vous remercie !

---

# SOMMAIRE

<b>COMPRÉHENSION DU CERVEAU</b> .....	<b>5</b>
ANATOMIE DU CERVEAU.....	6
ANATOMIE ET FONCTIONS DES AIRES (AERA) DU CERVEAU.....	7
ANATOMIE DES DÉFIS DU CERVEAU .....	9
<b>COMPRENDRE LES DÉFIS DU CERVEAU</b> .....	<b>11</b>
CONDITIONS INFLUENÇANT LA MEMOIRE .....	12
TYPES DE DEMENCES .....	13
CONDITIONS DU SPECTRE.....	15
CONDITIONS DE SANTE MENTALE.....	16
CHANGEMENTS INATTENDUS DANS LE CERVEAU.....	18
ACCIDENT VASCULAIRE CARDIAQUE .....	18
<b>COMPRENDRE L'ADN</b> .....	<b>21</b>
<b>COMPRENDRE LES NEURO TRANSMETTEURS (NT)</b> .....	<b>22</b>
<b>COMPRENDRE L'EPIGÉNÈSE</b> .....	<b>23</b>
<b>COMPRENDRE LES INTESTINS</b> .....	<b>25</b>
MICROBIOLOGIE DES INTESTINS – L'AXE INTESTINS /CERVEAU .....	25
PROBLEMES EN RELATION AVEC LA SANTE DES INTESTINS.....	27
<b>NOS COEURS FANTASTIQUES</b> .....	<b>28</b>
<b>SOUTIEN POUR LA SANTÉ DES CERVEAU &amp; INTESTINS</b> .....	<b>32</b>
COMPLEMENTS & ALIMENTS.....	32
<b>LES AUTRES SOUTIENS</b> .....	<b>39</b>
<b>LES PRATIQUES QUOTIDIENNES DU PRATICIEN</b> .....	<b>41</b>
COMMENT COMMENCER SA JOURNEE – C'EST SUPER SIMPLE .....	41
MEDITATIONS & MUDRAS DE SOUTIEN .....	42
NETTOYER SON ENERGIE AVANT CHAQUE SESSION.....	48
<b>MODALITÉ “SOULUTIONS“ DU CERVEAU</b> .....	<b>50</b>
TECHNIQUE D'ÉQUILIBRAGE DES HORMONES .....	50
TECHNIQUES A.V.C. ....	51
TECHNIQUE D'ENTRAINEMENT MOTEUR/SENSORIEL .....	54
TECHNIQUE GAINÉ DE MYELINE .....	55
TECHNIQUE DE GUERISON DE LA LIGNE DU TEMPS.....	56
TECHNIQUE DE NEUROPLASTICITÉ AVANCÉE .....	58
<b>TECHNIQUE D'ALIGNEMENT RESONANCE – COEUR</b> .....	<b>64</b>
<b>TECHNIQUE DIGESTIVE/MICROBIENNE CONNEXION &amp; STRUCTURE</b> .....	<b>65</b>
TECHNIQUE DU BOUCLIER.....	67
<b>TECHNIQUE DE LA CREATION DE PAIX INTERIEURE</b> .....	<b>68</b>
GUERISON DE L'ANXIETE .....	68
<b>QUESTIONS POUR CONNECTER LES PROBLÈMES FONDAMENTAUX</b> .....	<b>69</b>
QUESTIONS POUR DES THERAPEUTES .....	69

GUERIR LES PROBLEMES DU CORPS .....	70
GUERIR L'EXCES DE PENSEES .....	70
GUERIR L'ADDICTION .....	71
GUERIR L'ADDICTION AUX TELEPHONES/ DISTRACTION DES MEDIAS .....	72
GUERIR LE MANQUE D'ESTIME DE SOI/VALEUR DE SOI .....	73
GUERIR LA PEUR DE LA VIOLENCE .....	74
GUERIR L'ABUS.....	74
SE SENTIR EN SECURITE .....	75
GUERIR LA PEUR D'ETRE SEUL/ISOLEMENT .....	75
GUERIR LA COLERE .....	76
PERTE DE CONNEXION AVEC LA SOURCE/ESPRIT/AME.....	77
PEUR D'ETRE PUNI OU D'AVOIR DES ENNUIS.....	77
<b>A PARTAGER AVEC VOS CLIENTS .....</b>	<b>78</b>
<b>TERMINOLOGIE .....</b>	<b>81</b>
<b>RÉFÉRENCES .....</b>	<b>83</b>

# Compréhension du cerveau

*“L’espoir et la peur ne peuvent pas occuper la même place, en même temps. Invite-en un des 2 à rester » -  
Maya Angelou*

## THE POWER OF YOUR AMAZING BRAIN

La conscience contrôle seulement 5% de notre cerveau par jour alors que l'inconscient 95% du temps !

Vous avez 70.000 pensées par jour.

Dopez votre cerveau avec la méditation : c'est prouvé que ça augmente le QI, soulage le stress et augmente les niveaux d'apprentissage.

**conciuous 5%**  
**subconciuous 95%**

**66.66667% de graisse**

Votre cerveau est constitué de 2/3 de graisse. La myéline, l'étui protecteur des neurones, est composé à 70% de matière grasse. Manger des poissons gras, légumes à feuilles vertes, huile d'olive, avocats, graines de chia et de lin, des noix, régénère les neurones et les cellules du cerveau.

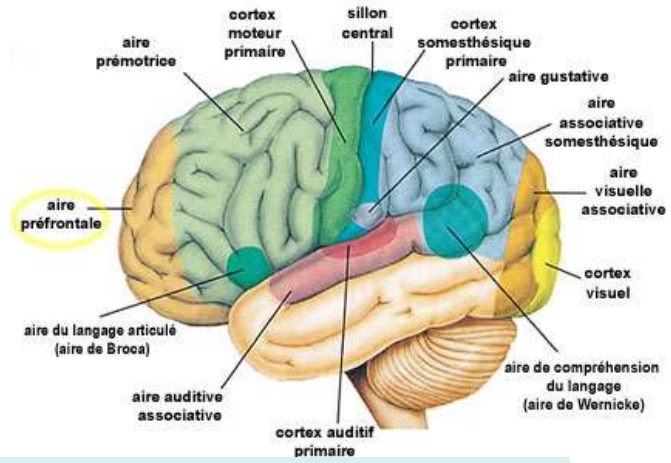
Beaucoup d'acides gras EPA et DHA sont associés aux maladies de Parkinson et d'Alzheimer.

**Ecoutez la musique :**  
Des études prouvent qu'écouter la musique renforce le cerveau et en change littéralement sa structure.

**Les pensées sont réelles :**  
Vos pensées créent des effets biologiques et physiologiques. Votre corps répond à des entrées d'informations mentales comme si elles étaient physiquement réelles.

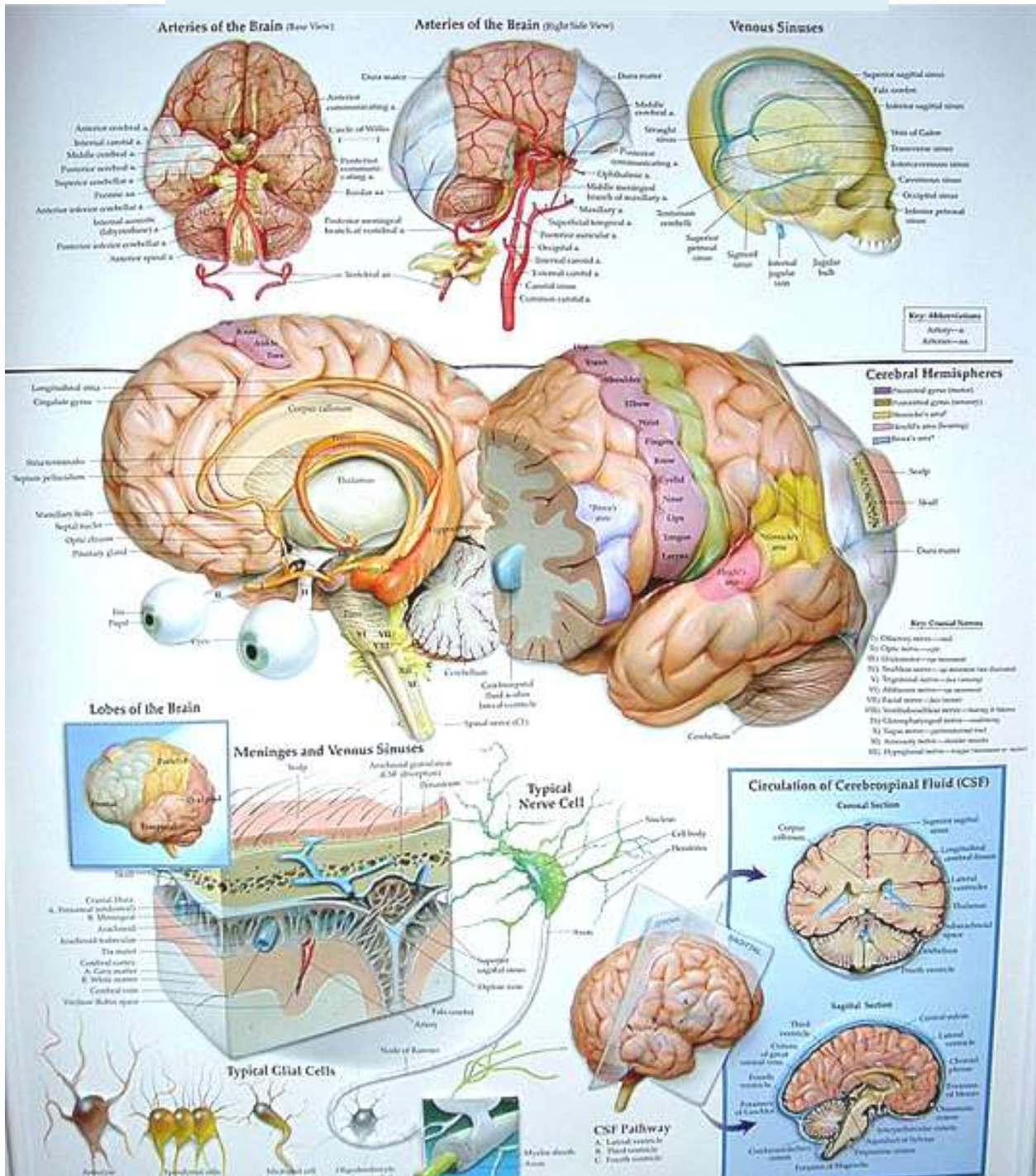


# Anatomie du cerveau

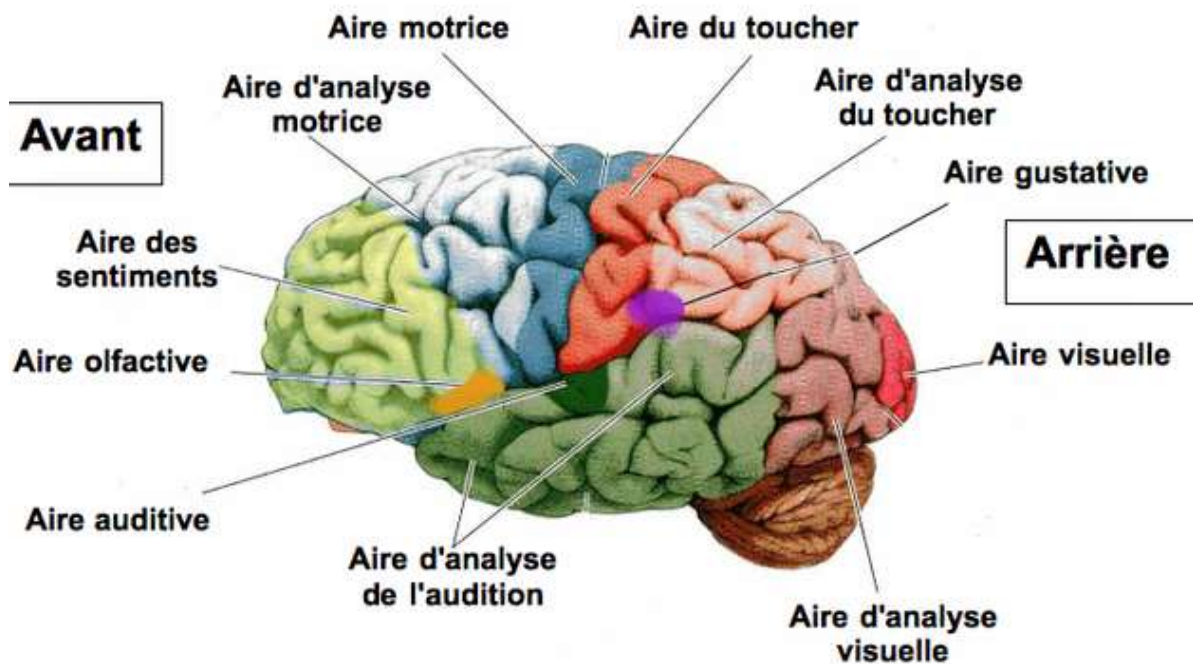
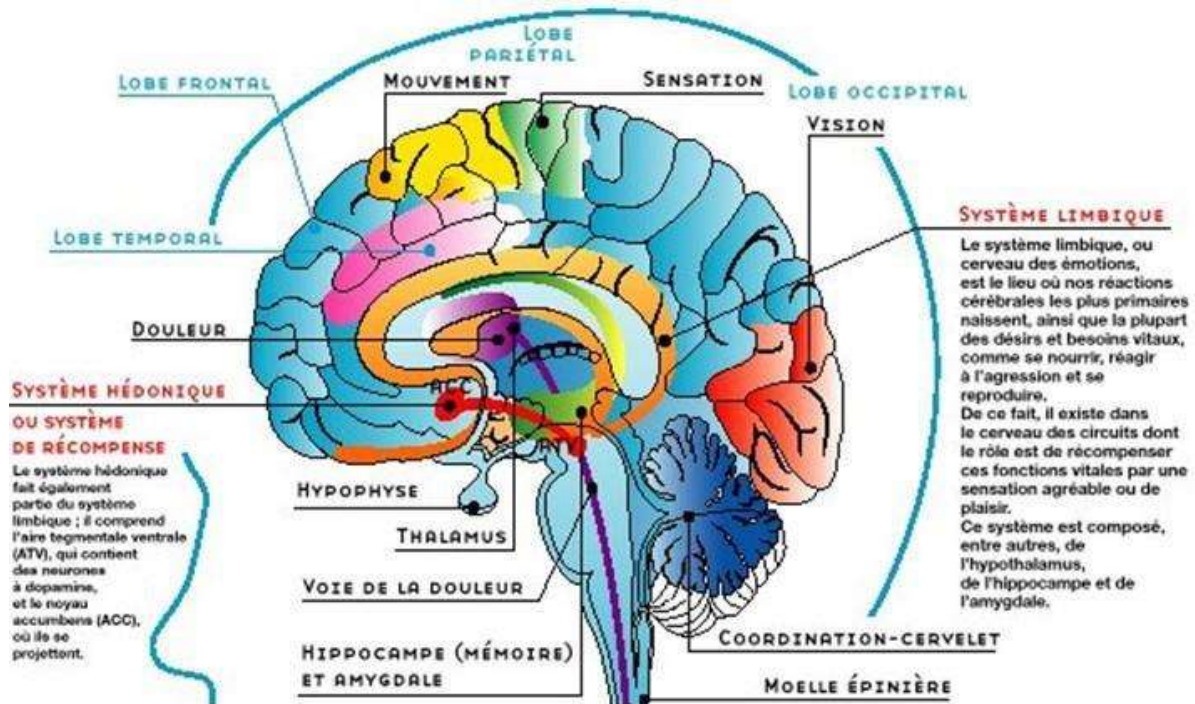


Artères du Cerveau

Veines du cerveau



# Anatomie et Fonctions des aires (aera) du cerveau





**Aires fonctionnelles du cortex cérébral**

**1-Aire visuelle** : vue, reconnaissance et perception de l'image

**2-Aire d'association** : mémoire à court terme, équilibre, émotion.

**3-Aire fonction moteur** : muscles volontaires.

**4-Aire de Broca** : muscles de la parole.

**5-Aire d'audition** : écoute.

**6-Aire émotionnelle** : douleur, colère.

**7-Aire associat° sensorielle**

**8-Aire olfactive** : odeur.

**9-Aire sensorielle** : sensation des muscles et la peau.

**10-Aire d'associat° somato-sensorielle** : évaluat° poids, texture, T°... pour la reconnaissance d'objets.

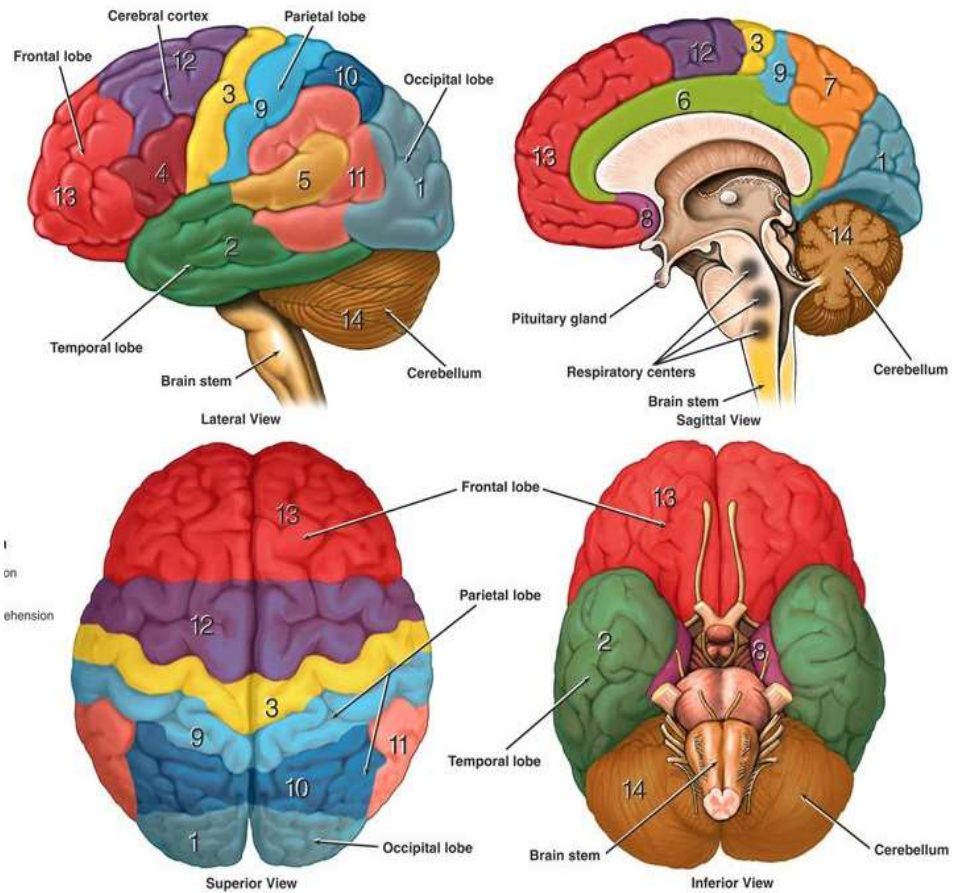
**11-Aire Wernicke** : langage écrit/parlé.

**12-Aire Fonct° moteur** : mvt des yeux et orientation.

**13-Fonct° mentales supérieures** : concentrat°, planificat°, jugement, express° émotionnelle, créativité, Inhibit°.

**Aire fonctionnelle du cervelet**

**14-fonctions moteur** : coordinat° du mvt, balance et posture.





# Anatomie des défis du cerveau

## The anatomy of impairment

*Specific types of impaired function can be traced to specific areas of the brain.*

**Parietal lobe**

- inability to attend to more than one object at a time
- inability to name an object (anomia)
- inability to locate the words to write (agraphia)
- problems with reading (alexia)
- difficulty drawing objects
- difficulty distinguishing left from right
- difficulty doing mathematics (dyscalculia)
- lack of awareness of certain body parts and/or surrounding space (apraxia)
- inability to focus visual attention
- difficulty with eye-hand coordination

**Occipital lobe**

- defects in vision (visual field cuts)
- difficulty locating objects in the environment
- difficulty identifying colors (color agnosia)
- hallucinations
- visual illusions, or inaccurately seeing objects
- word blindness, or inability to recognize words
- difficulty recognizing drawn objects
- inability to recognize the movement of an object (movement agnosia)
- difficulty reading and writing

**Cerebellum**

- loss of ability to coordinate fine movements
- loss of ability to walk
- inability to reach out and grab objects
- tremors
- dizziness (vertigo)
- slurred speech (scanning speech)
- inability to make rapid movements

**Brain stem**

- difficulty swallowing food and water (dysphagia)
- difficulty organizing or perceiving the environment
- problems with balance and movement
- dizziness and nausea (vertigo)
- sleeping difficulties (insomnia, sleep apnea)

**Frontal lobe**

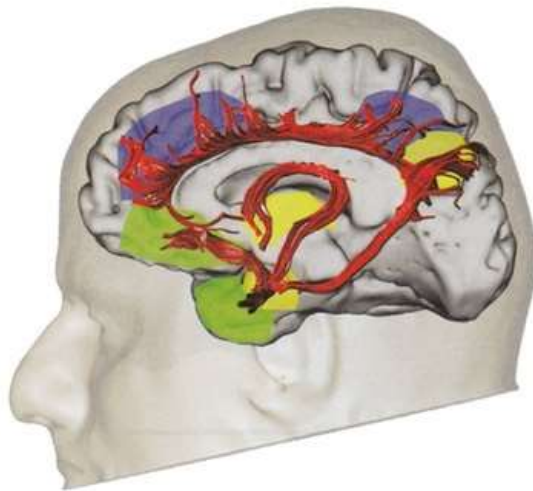
- loss of simple movement of various body parts (paralysis)
- inability to plan a sequence of complex movements needed to complete multisteped tasks, such as making coffee (sequencing)
- loss of spontaneity in interacting with others
- loss of flexibility in thinking
- persistence of a single thought (perseveration)
- inability to focus on a task (attending)
- mood changes (emotionally labile)
- changes in social behavior
- changes in personality
- difficulty with problem solving
- inability to express language (Broca's aphasia)

**Temporal lobe**

- difficulty recognizing faces (prosopagnosia)
- difficulty understanding spoken words (Wernicke's aphasia)
- disturbance with selective attention to what the person sees and hears
- difficulty with identification of and verbalization about objects
- short-term memory loss
- interference with long-term memory
- increased or decreased interest in sexual behavior
- inability to categorize objects
- persistent talking (right lobe damage can cause this)
- increased aggressive behavior

ALEXANDRA K. SHERMAN AND KENNY GRADY

Structures limbiques médianes participant à l'activité de 3 réseaux distincts et se chevauchant partiellement.



- retrosplenial-hippocampal-diencephalic network
- temporo-amygdala-orbitofrontal network
- medial 'default network'

Réseau	Fonction	Désordres
Hippocampal-diencephalique rétrospinale	Orientation spatiale Mémoire	Amnésie, Syndrome korsakoff, Limitation cognitive légère, Alzheimer (début), Syndrome Balint
Temporo-amygdala-orbitofrontal	Fonct° olfact., gustative, viscérale. Intégration sensorielle multimodale Inhibition comportementale Surveillance du résultat Apprentissage en association objet-récompense Mémoire des informations visuelles temporellement complexe	Dépression, Epilepsie du lobe temporal, Démence sémantique, Alzheimer (avancée), Syndrome Klüver-bucy Syndrome Geschwind Psychopathie
Réseau par défaut	Attention, mentalisation Monitoring de la sélection des réponses et action Mémoire autobiographique, Connaissance de soi, Perception de la douleur, Empathie, Perception de la personne	Limitation cognitive légère, Alzheimer (début), Autisme, DHA, Schizophrénie, Dépression, Anxiété, Troubles Obsessionnels Compulsifs.

**Figure 11.5** The medial limbic structures participating in the activity of three distinct but partially overlapping networks. The main connections of the retrosplenial-hippocampal-diencephalic network are the ventral cingulum, the fornix, and mammillo-thalamic tract; the endstations of this network are indicated in yellow, while its functions and corresponding clinical disorders are listed in the table. The nodes of the temporo-amygdala-orbitofrontal network (indicated in green) are connected by the uncinate fasciculus. The dorsal cingulum is the main connection of the medial default network, whose cortical projections are shown in blue.



## COMMENT LE CERVEAU GERE LA DOULEUR

### ANTERIOR CINGULATE CORTEX

Enregistrements de sensations déplaisantes quand ça se passe mal, physiquement ou émotionnellement. **Grande activité** **icipour les gens très sensibles à la douleur.**

### CORTEX SOMATOSENSORIEL

Enregistre quelle zone du corps et intensité de la douleur. **Moins actif quand le client se focalise sur autre chose que la douleur**

### INSULAR CORTEX

Intègre les états sensoriel, émotionnel et cognitif : empathie pour la douleurs des autres

### THALAMUS

Reçoit les signaux de douleur par la moelle épinière et les relaie aux régions supérieures du cerveau.

### SUBSTANCE GRISE PERIAQUEDUCTALE

Zone riche en opioïdes naturels qui réduisent la douleur.

### AMYGDALA

Anticipe la douleur et réagit à des menaces perçues.

**CORTEX PREFRONTAL** Traite les signaux de douleurs, de manière rationnelle et planifie l'action. Active quand nous essayons de réduire consciemment la douleur

### GYRUS PREFRONTAL

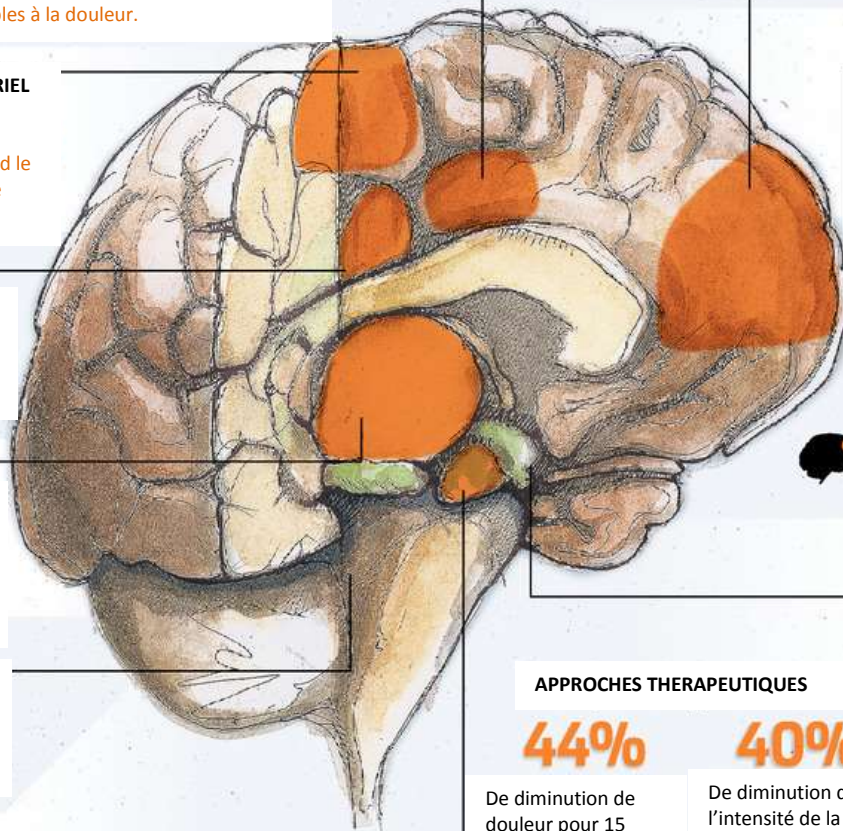
**MEDIAN** Se focalise sur les implications personnelles négatives de la douleur. Activité plus importante chez les personnes anxieuses.

### ORBITOFRONTAL

**LATERAL DROIT** évalue des stimuli sensoriels et décide quelle réponse y donner, particulièrement si la peur est engagée. La méditation de la pleine conscience calme cette réponse.

### NOYAU ACCUMBENS

Relâche dopamine et sérotonine pendant le plaisir ou la douleur



### APPROCHES THERAPEUTIQUES

**44%**

De diminution de douleur pour 15 étudiants se focalisant sur une personne aimée lors de l'exposition à une sonde chauffée.

**40%**

De diminution de l'intensité de la douleur pour 15 personnes ayant appris & utilisé la méditation de pleine conscience à cette même expo.

**30%**

Des 422 personnes atteintes de fibromyalgie ont eu moins de douleur après la thérapie cognitivo-comportementale.

Sources: Sean Mackey, Stanford; PLoS One; Journal of Neuroscience; Archives of Internal Medicine

## Comprendre les défis du Cerveau

Certains défis au niveau du cerveau commencent 30 ans avant de produire des symptômes. On ne réalise pas ce qui se passe parce qu'il n'y a pas de cellules nerveuses de la douleur dans le cerveau, seulement dans les méninges, péritoine et le cuir chevelu.

Le cerveau n'enregistre que la douleur des systèmes extérieurs recevant les informations par la moelle épinière et le système nerveux central.

Le cerveau ne peut pas enregistrer la douleur qui a son origine dans le cerveau lui-même. Un de ces défis est la Démence.

## Conditions Influençant la Mémoire

**DEMENCE:** en 2014, 5.2 millions de personnes étaient recensées aux USA souffrant de démence. Ce chiffre devrait tripler d'ici 2050.

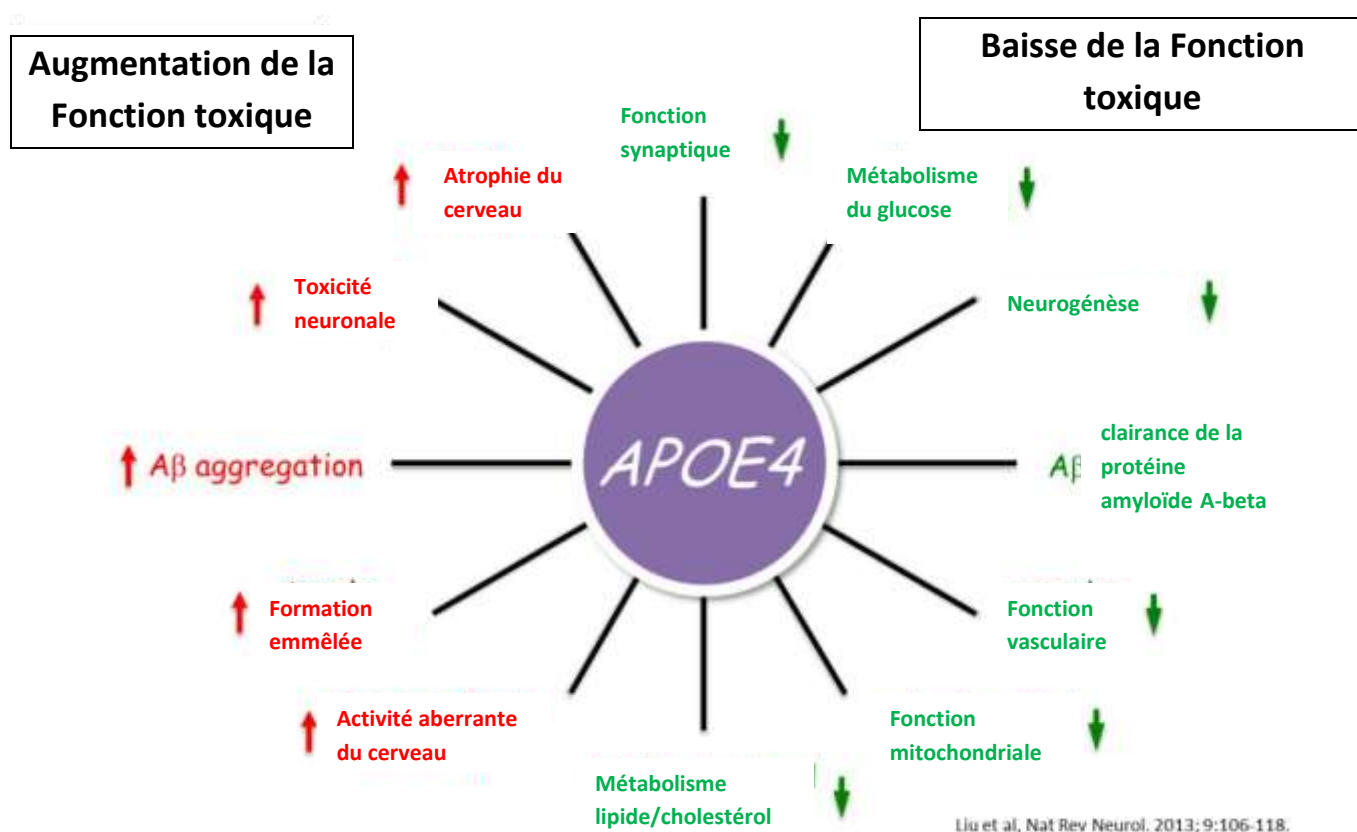
**FACTEUR DE RISQUE GENETIQUE :** il y a 3 types de gènes APOE (Apolipoprotéine E), appelés allèles : APOE2, E3 et E4. Tout le monde a 2 copies de ce gène et la combinaison détermine son génotype APOE E2/E2, E2/E3, E2/E4, E3/E3, E3/E4 ou E4/E4.

L'allèle E2 est la forme la plus rare d'APOE et n'avoir même qu'une copie de E2, semble réduire le risque de développer Alzheimer jusqu'à 40%. APOE3 est l'allèle le plus commun et ne semble pas avoir une influence sur le risque. L'allèle APOE4, présent approximativement dans 10-15% de la population, augmente le risque d'Alzheimer et réduit l'âge de son apparition. Ayant une copie de E4 (E3/E4) peut augmenter le risque par 2 à 3, alors que 2 copies (E4/E4) peuvent l'augmenter par 12. L'allèle APOE4, marqueur génétique, influence les défis cognitifs en ce qui concerne la correction de nos régimes et styles de vie. L'APOE4 est juste un parmi plusieurs facteurs de risque pour la démence et son influence peut varier selon l'âge, le sexe et la nationalité. Par exemple, le fait d'avoir une copie de l'allèle E4 peut poser plus de risques pour les femmes tandis que d'en avoir 2 copies peut affecter identiquement hommes et femmes. En portant 2 copies E4, le facteur de risque d'avoir Alzheimer ou Démence est dramatiquement augmenté et apparait à un âge plus précoce (68 ans).

**Vidéo intéressante sur les Allèles et Gènes:** <https://www.youtube.com/watch?v=pv3KjOUjiLE> (Angl) & Une vidéo différente (en français) : <https://www.youtube.com/watch?v=K2uk62OUejc>

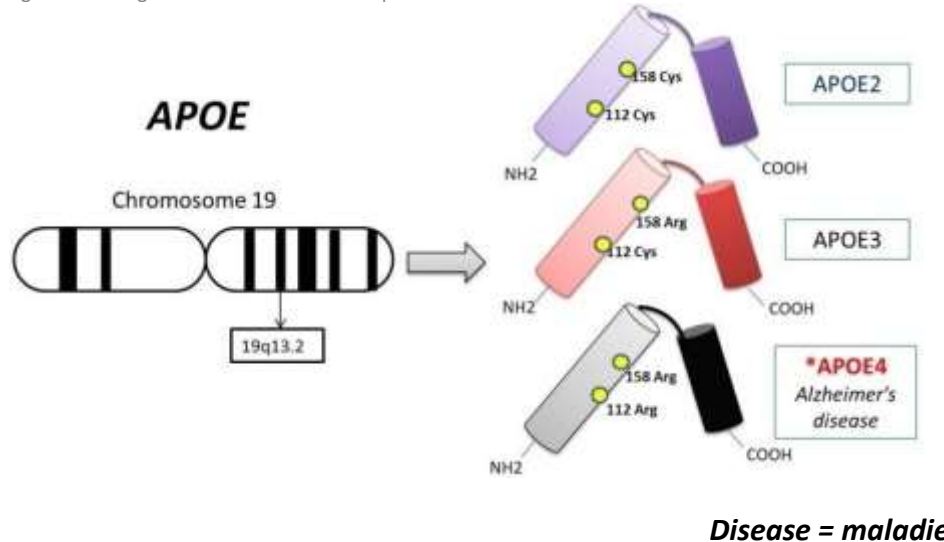
**Une explication pour mieux comprendre l'APOE4 avec une suggestion de complément alimentaire – certes, ce site vend des compléments mais l'info est pertinente (RàS en VF) :**

<https://www.youtube.com/watch?v=IYXPK69mKK8>





L'hypothèse la plus célèbre sur l'origine de la démence de type Alzheimer considère la production puis l'agrégation de la bêta-amyloïde comme le phénomène à l'origine des dérèglements dont souffrent les personnes atteintes d'Alzheimer.



## Types de Démences

La Démence peut être classifiée de la manière suivante : par la zone du cerveau affectée, si c'est progressif ou non, si c'est le résultat d'un autre désordre (primaire ou secondaire).

### Démences Corticales

Les démences Corticales apparaissent à cause de problèmes dans le cortex cérébral, la couche externe du cerveau. Ce type de démence joue un rôle important dans la mémoire et le langage. Les personnes souffrant de démences corticales ont en général une perte de mémoire sévère ne pouvant se souvenir des mots ou comprendre le langage. Les maladies de Creutzfeldt-Jakob & Alzheimer sont 2 types de démences corticales.

### Démence Sous-corticale

Les démences sous-corticales apparaissent à cause de problèmes dans la partie du cerveau sous le cortex. La capacité de commencer des activités et la vitesse de la pensée sont affectées généralement par les démences sous-corticales. L'oubli et les problèmes de langage n'arrivent pas en général dans ce type de démences. Les maladies de Parkinson, Huntington et VIH peuvent causer ces types de démences.

### Démence Progressive

Les démences Progressives deviennent plus graves avec le temps et les patients perdent de plus en plus leurs capacités. Alzheimer, démence à corps de Lewy (DCL), démence vasculaire et démence fronto-temporale (DFT) sont des types de démence progressive.

### Démence Primaire

Les personnes atteintes de démence Primaire montrent seulement des symptômes de démence. Alzheimer est une forme de démence primaire, représentant 50% à 70% des cas de démence.

### Démence Secondaire

La Démence Secondaire est une forme de démence qui se développe en tant que condition périphérique à une maladie mentale ou à une autre condition préexistante. Les infections du cerveau, paralysie supranucléaire progressive (PSP ou maladie de Steele-Richardson-

Olszewski) et sclérose en plaques sont des exemples de conditions qui peuvent provoquer la formation d'une Démence Secondaire. Beaucoup de types de Démences Secondaires peuvent être stoppées or inversées, contrairement aux autres types de démences.

### **Certaines Causes surprenantes de Démence**

Beaucoup d'autres conditions peuvent causer la démence, incluant :

- Bas taux d'oxygène dans le sang (l'anoxie ou hypoxie décrit une souffrance cellulaire induite par le manque de dioxygène présent dans le sang), soit d'un incident (infarctus, AVC, complications chirurgicales), ou maladies chroniques (maladie du coeur, asthme, MPOC-maladie pulmonaire obstructive chronique/emphysème) peuvent causer des dégâts aux tissus du cerveau.
- Mauvaise qualité du sommeil,
- Infections aiguës telles que méningites, encéphalites, syphilis non traitée et maladie de Lyme.
- Tumeurs du Cerveau ou métastases d'autres cancers dans le corps.
- Déficiences de Thiamine (vitamine B1), B6, ou B12, et déshydratation sévère.
- Traumatismes aigus au niveau du Cerveau tel qu'un hématome sous-dural (épanchement de sang dans les espaces méningés – ex : bébé secoué).
- Effets secondaires de médications prises pour d'autres raisons médicales.
- Anormalités d'Electrolytes (électrolyte sanguin est parfois utilisé de façon informelle pour désigner les sels minéraux en circulation dans le sang et qui font du plasma sanguin un électrolyte. Ces sels minéraux, présents sous forme d'ions, ont un rôle précis dans l'organisme : Na<sup>+</sup>, Ca<sup>2+</sup>, Mg<sup>2+</sup>, K<sup>+</sup>).
- Empoisonnement dû au plomb, autres métaux lourds, drogues récréatives, ou autres substances toxiques.

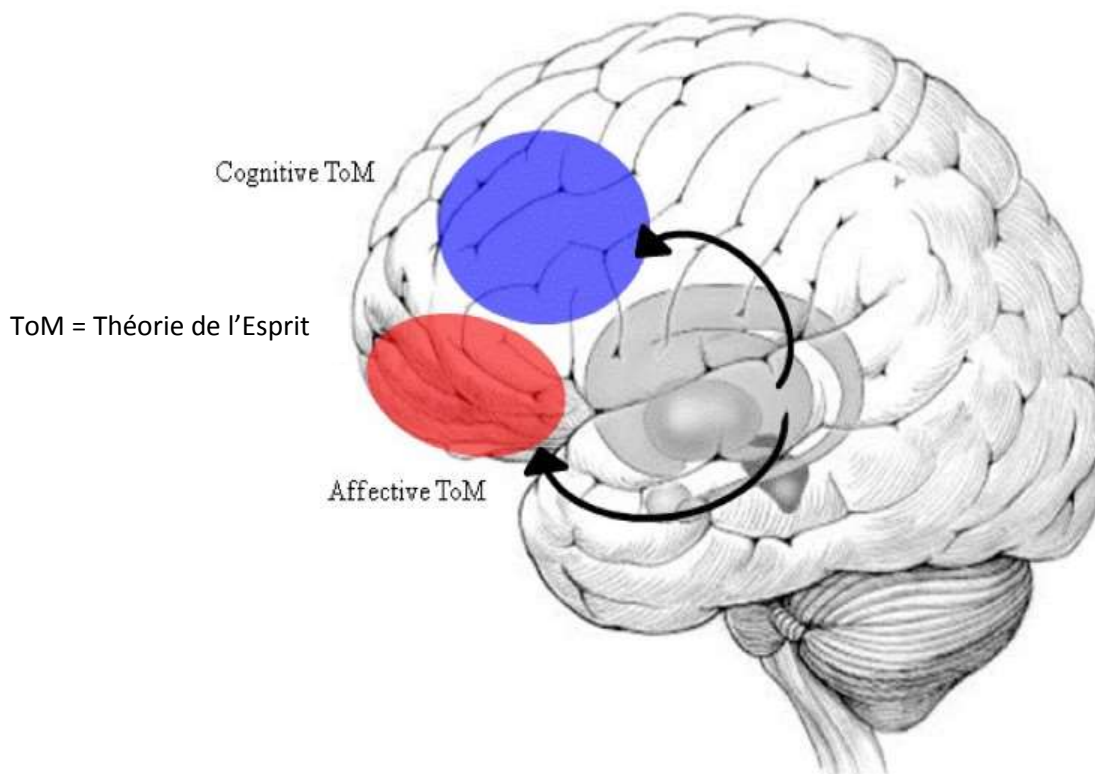
**ALZHEIMER :** le cerveau d'une personne souffrant d'Alzheimer a perdu la capacité à brûler les sucres alors que le cerveau en réclame à tout prix. Le besoin de sucre est urgent. Permettre au corps de revenir à la consommation de graisse est essentiel pour les aider à guérir. En tant qu'enfant, notre cerveau consommait de la graisse et c'est la manière la plus facile pour le nourrir. Des recherches démontrent **qu'une cuillère à soupe par jour d'huile de coco vierge** de bonne qualité peut ralentir, voire arrêter Alzheimer.

En se posant la question « pourquoi des personnes développent la maladie d'Alzheimer ? », des chercheurs ont considéré de la catégoriser en diabète de type III. En Août 2014, Sam Norton a publié un article dans "In the Lancet Neurology" avec ses collègues et a présenté un modèle qui donne une estimation concernant la modification du risque de la maladie d'Alzheimer en lien avec 7 facteurs de risque principaux. Se basant sur une étude précédente de Barnes et Yaffe, ils ont estimé qu'1/3 des maladies d'Alzheimer sur le plan mondial peut être attribué au diabète, à l'hypertension au milieu de la vie, à l'obésité au milieu de la vie, au manque d'activité physique, au tabac, à la dépression, ou au bas niveau scolaire, en prenant en compte le cumul fréquent de ces facteurs. L'article complet est dans le numéro d'août 2014.

## Conditions du spectre

**SYNDROME D'ASPERGER / TRAVAIL DU SPECTRE DE L'AUTISME** : l'autisme influence le cortex préfrontal dorsolatéral. Cette zone contrôle la pensée flexible et l'abstraction. Normalement, nous apprenons à lire les expressions faciales et le langage du corps en tant que petit enfant. Nous reproduisons les expressions faciales des autres pour être en connexion avec eux et en mimant les autres, nous commençons à apprendre comment les autres se sentent. Les Cerveaux qui fonctionnent normalement sont capables de commencer à lire les gens en moins de 33 millisecondes. Le traitement de ces informations, ou le manque de traitement implique la même zone dans le cerveau où la matrice de la douleur est localisée.

Quand on est incapable de se connecter à l'autre, il peut en résulter stress et douleur émotionnelle. Avec une personne atteinte du syndrome d'Asperger, ce n'est pas qu'elle ne peut pas lire les expressions et le langage du corps, c'est qu'elle ne se rend pas compte que ces messages existent comme tels et donc elle a l'impression d'être à l'extérieur de cette relation à l'autre, sans être capable de se connecter. Le processus de comprendre ses propres sentiments va lui prendre beaucoup de temps, des heures plus tard, voire le jour d'après, alors qu'elle arrive à gérer sa douleur émotionnelle.



### Le modèle de ToM (Théorie de l'Esprit).

Bleu : cortex préfrontal Dorsolatéral, Rouge : cortex Orbitofrontal.

**Stimulation Magnétique Transcranienne (SMT)** : la thérapie SMT produit des petites disruptions dans l'activité du Cerveau afin de libérer des milliers de milliards de réactions électrochimiques dans le Cerveau. Ceci provoque des transformations dans la capacité du Cerveau à augmenter la conscience de ce qui était jusque là caché concernant le langage du corps et l'expression émotionnelle faciale. Cette thérapie est aussi largement connue pour travailler dans le traitement de la dépression.

## **Conditions de santé Mentale**

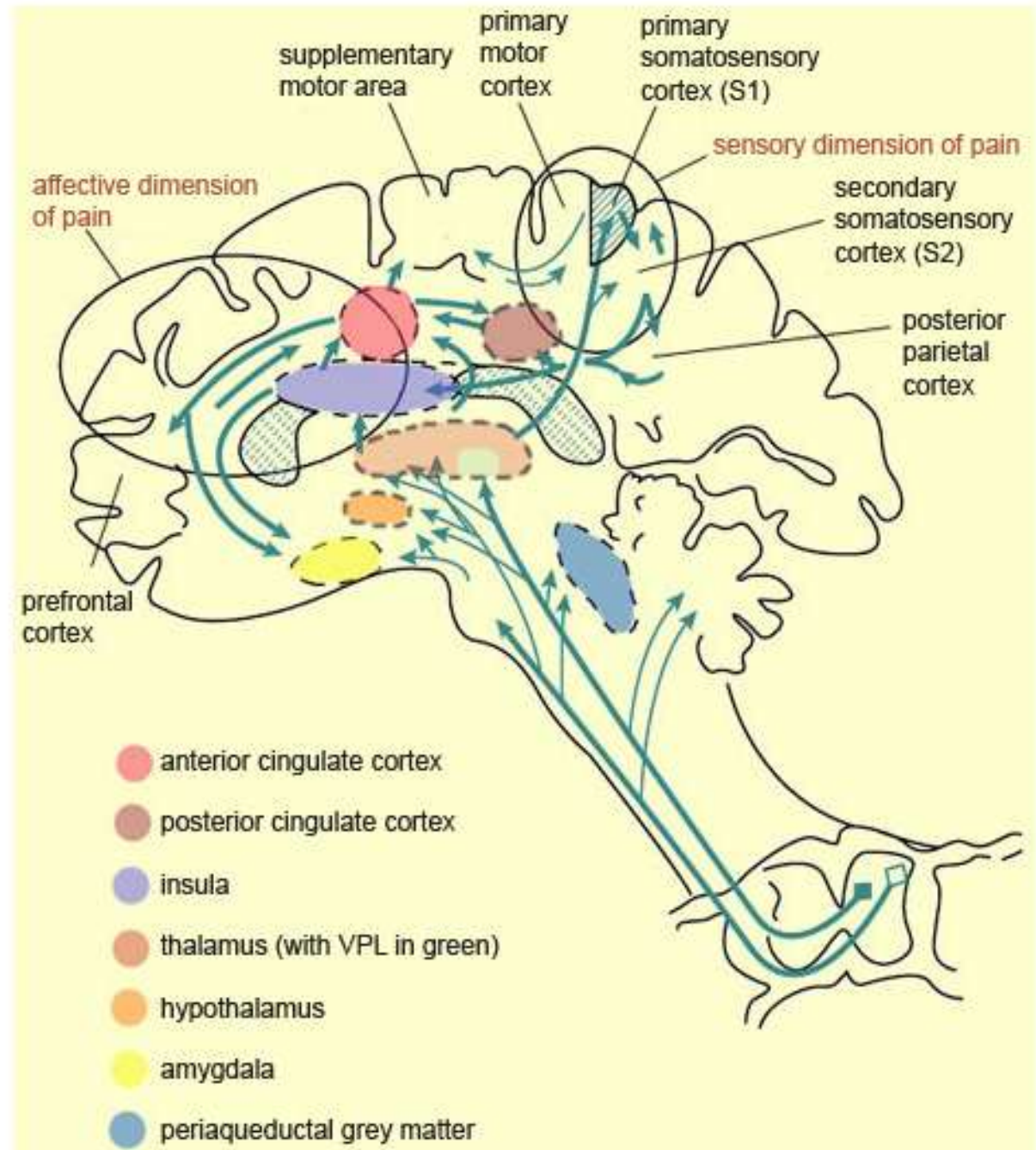
**SSPT (syndrome du stress post-traumatique)** : la réponse du stress qui commence pendant une situation de traumatisme et continue sous forme de symptômes SSPT, signifie que des réactions de survie ont été engagées alors qu'elles n'ont pas été désengagées de manière appropriée. Quand le relâchement de l'énergie du traumatisme ou quand la relaxation n'est pas accessible, souvent la personne est très fatiguée car le corps et l'esprit continuent de fonctionner en mode survie. La personne re-expérimente le traumatisme quotidiennement parce que leur Cerveau crie pour guérir et jusqu'à cette guérison c'est comme se réveiller tout en étant re-traumatisé à chaque fois. Par exemple : voir ses amis tués à chaque fois que les yeux s'ouvrent, ou revivre un viol, ou un accident de voiture quotidiennement. C'est l'enfer.

**Schizophrénie** : est un déséquilibre dans le cerveau qui crée des signaux disparates. Des ondes multiples ne sont pas différenciées, un peu comme ceux qui sont daltoniens et qui ne différencient pas les ondes de couleurs dans les zones visuelles de leur cerveau. Par exemple : ils ne peuvent pas décoder l'état de veille de l'état de sommeil.

**Amygdale**: elle prend le contrôle du Cerveau dans une urgence et ralentit le temps en recrutant tous les sens et collecte toutes les informations possibles pour faire un choix critique. Des centaines de milliards de cellules, des millions de connexions font feu et mille milliards d'impulsions électro-chimiques créent ce processus à chaque seconde.



## La Matrice de la Douleur (pain)



[http://thebrain.mcgill.ca/flash/i/i\\_03/i\\_03\\_cr/i\\_03\\_cr\\_dou/i\\_03\\_cr\\_dou.html](http://thebrain.mcgill.ca/flash/i/i_03/i_03_cr/i_03_cr_dou/i_03_cr_dou.html)  
Adapted from Price, D.D. (2000) Science Vol. 288, pp. 1769-1772

## Changements inattendus dans le Cerveau

**Charles Whitman (1977)** : Whitman a tué sa mère et sa femme. Puis, il a grimpé en haut d'un clocher dans une université au Texas et avec un fusil de sniper, il a tué 13 personnes et en a blessé 37. Il avait été considéré comme un citoyen exemplaire ayant servi dans l'ordre militaire. Antérieurement à cet événement, il a commencé à remarquer que quelque chose n'allait pas, pensant que ses pensées étaient déconcertantes. Il en était tellement convaincu qu'il avait demandé l'autopsie de son corps après sa mort. Une tumeur d'environ 2 cm a été trouvée dans son cerveau et appuyait sur son amygdale.

**Médications qui provoquent des changements inattendus** : les Médications peuvent jouer un rôle dans les phénomènes de tuerie de masse, d'addiction aux jeux, etc. Par exemple, en considérant les fusillades, on voit cela avec les adolescents. L'Amygdale étant déjà hautement active chez l'adolescent, les recherches ont montré que les drogues psychiatriques provoquent plus de dommages que de bienfaits quand l'adolescent souffre d'un manque d'Amour. Ça peut augmenter les idées suicidaires et même les idéations suicidaires. Dans les faits, beaucoup de jeunes qui commettent des tueries de masse sont sous médication. Un exemple en est "le tueur de Columbine, Eric Harris, sous Luvox — comme Prozac, Paxil, Zoloft, Effexor et beaucoup d'autres, antidépresseur moderne et largement utilisé appelé Sérotonine sélective joue le rôle d'inhibiteurs de réabsorption, ou SSRIs". Avec son copain lycéen Dylan Klebold, Harris a tué 13 personnes et blessé 24 ce qui fit un déchainement dans les gros titres en 1999. "Solvay, le fabricant Pharmaceutique du Luvox a concédé que dans les essais contrôlés à court terme, 4% des enfants et ado prenant du Luvox — 1/ 25 — ont développé une forme de manie dangereuse à tendance violente, un dérangement mental caractérisé par une extrême excitation et grand délire".

(Article complet (anglais) : <https://www.thenewAméricain.com/usnews/crime/item/28307-de-prozac-to-parkland-are-psychiatric-drugs-causing-mass-shootings>)

Outil de traduction : <https://translate.google.fr/?hl=fr>

**Médications pour Parkinson** : les effets secondaires pour Parkinson peuvent provoquer des difficultés à contrôler ses impulsions affectant l'amygdale. Les utilisateurs de médicaments souvent finissent par avoir des impulsions incontrôlables comme par exemple les jeux d'argent excessifs, nourriture, sexe, exercices physiques. Certaines personnes décrivent aussi une perte de foi et recherchent au travers de ces pulsions une manière de s'équilibrer.

## Accident Vasculaire Cardiaque

Un A.V.C. apparaît quand le sang qui alimente une partie du Cerveau est interrompu ou réduit, le privant d'oxygène et de nutriments. En quelques minutes, les cellules du Cerveau commencent à mourir. Il y a 2 types d'A.V.C. : ischémique et hémorragique.

- L'A.V.C. **ischémique**, le plus commun apparaît quand les artères fournissant le sang au cerveau deviennent plus petites ou bloquées par un **caillot** de sang.
- L'A.V.C. **hémorragique** est quand un vaisseau sanguin dans le Cerveau fuit ou se rompt. Ce type d'A.V.C. peut résulter de conditions telles que : hypertension non contrôlée, l'excès de fluidifiant dans le sang, ou des points faibles à la surface des vaisseaux sanguins.

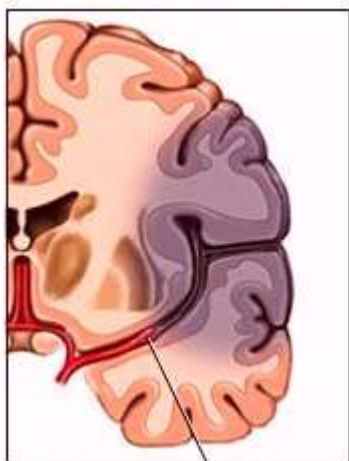
### Symptômes des A.V.C.:

- **paralysie** ou **engourdissement** soudain du visage, d'un bras ou d'une jambe (hémiparésie),
- **perte** soudaine de la vue (souvent dans un seul œil) ou **vision** dédoublée,
- **mal de tête** soudain et violent, sans cause apparente.
- difficulté à s'exprimer et / ou à comprendre,
- soudaine confusion,
- troubles de la mémoire,
- perte de notion du Temps (rare) - boucle temporelle.

### Statistiques aux USA sur les A.V.C.:

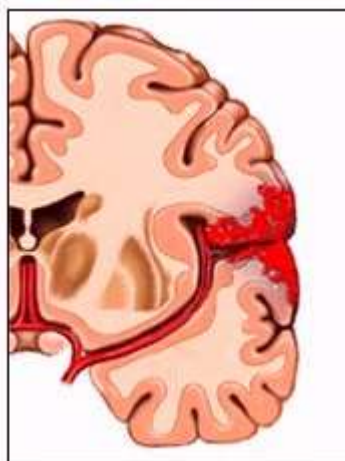
- Une personne a un A.V.C. toutes les 40 secondes.
- Toutes les 4 minutes, une personne meurt d'un A.V.C..
- L'A.V.C. est une des causes principales du handicap à long terme et la plus importante cause évitable.
- Plus de femmes que d'hommes ont des A.V.C. chaque année, en partie parce que l'espérance de vie des femmes est plus importante.
- Les estimations sur la fréquence globale des A.V.C. chez l'enfant aux USA sont de 6.4 sur 100.000 enfants (0 à 15 ans), et approximativement la moitié étant des A.V.C. hémorragiques.
- 87% des A.V.C. sont classés ischémiques. Un A.V.C. ischémique arrive quand un caillot de sang ou une masse bloque un vaisseau sanguin, coupant le flux sanguin vers une partie du Cerveau.
- Les Afro-Américains sont le groupe le plus touché et de loin de n'importe quel autre groupe racial de la population américaine.

**A.V.C. Ischémique**

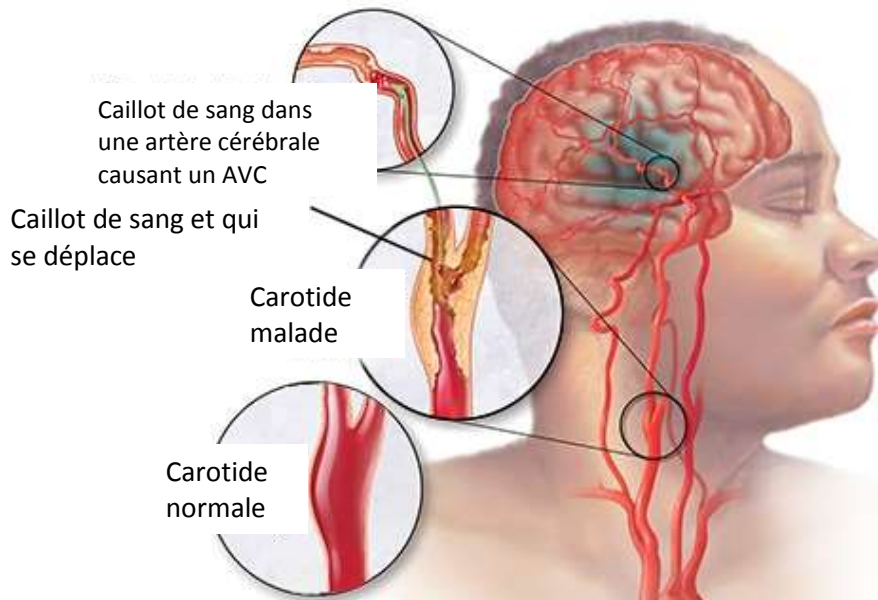


Un caillot bloque le flux sanguin vers une zone du cerveau

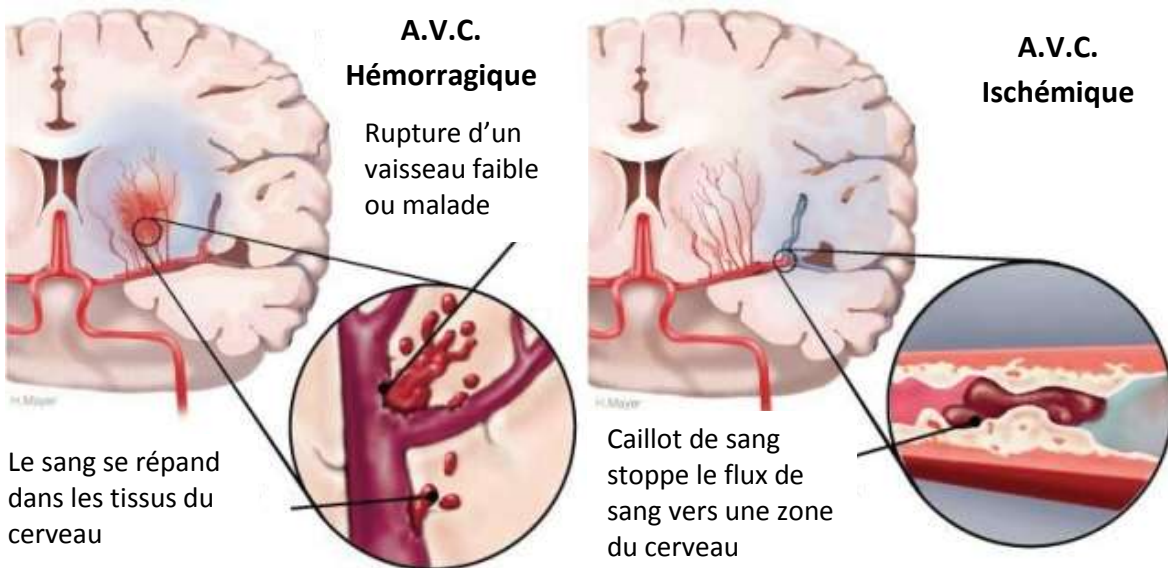
**A.V.C. Hémorragique**



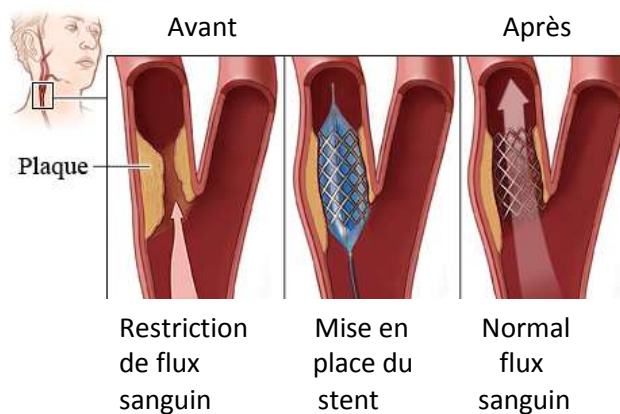
Saignement à l'intérieur ou autour des tissus du cerveau



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



© Heart and Stroke Foundation of Canada





# Comprendre l'ADN

**L'ADN : UN FORMAT TRÈS COMPACT**

Le génome humain se compose d'environ 3 milliards de bases d'ADN, soit environ 2 mètres d'ADN dans chaque cellule. Notre ADN doit donc avoir une structure très compacte pour tenir dans chacune de nos minuscules cellules. L'ADN est compacté dans des structures dites appelées chromosomes. Il y en a 23 paires (soit 46 chromosomes en tout) dans chaque cellule : 23 chromosomes maternels et 23 chromosomes paternels. Pour compacter l'ADN, la double hélice doit d'abord s'enrouler autour des protéines d'histone, ce qui produit une structure semblable à des perles sur un fil. Ces « perles » se serrent les unes contre les autres et forment une substance dense appelée chromatine. Quand une cellule s'apprête à se diviser, la chromatine s'enroule encore plus serré sur elle-même pour former des chromosomes.

**ENROULEMENT**  
 Histone  
 Double hélice (l'ADN)  
 Chromatine  
 Cellule ne se préparant pas à se diviser

**SUPERENROULEMENT**  
 Région superenroulée  
 Chromosome dédoublé  
 Histone  
 Cellule se préparant à se diviser

**Chromosome dédoublé**  
 Structure en forme de X et composée de molécules d'ADN

**ADN superenroulé**  
 Doubles hélices d'ADN elles-mêmes enroulées en une superhélice

**Unité fondamentale**  
 Boucle de protéines autour de laquelle l'ADN s'enroule de 2 à 5 fois, également appelée nucléosome

**Histone**  
 Protéine globulaire

**Répétition hélicoïdale**  
 L'hélice effectue une rotation de 360° toutes les 10,4 paires de bases

**Liaison adénine-thymine**  
 L'adénine forme toujours une paire avec la thymine

**Liaison guanine-cytosine**  
 La guanine forme toujours une paire avec la cytosine

**LA FABRICATION DES PROTÉINES**

Les protéines se composent d'unités de base appelées acides aminés, qui forment des chaînes repliées. Chaque suite de 3 paires de bases d'ADN code pour 1 acide aminé. Huit des 20 acides aminés de l'organisme doivent provenir de l'alimentation. La synthèse des protéines a lieu en deux étapes : la transcription et la traduction. Dans la transcription, la double hélice d'ADN se déroule, exposant l'ADN à un seul brin. Les unités complémentaires d'une molécule appariées, l'ARN messager, s'assemblent ensuite pour créer une copie de la séquence d'ADN qui peut se traduire en protéine. Cet « ARN messager » se rend aux ribosomes, où il est traduit en chaînes d'acides aminés qui se replient alors pour former la structure tridimensionnelle d'une protéine.

**TRANSCRIPTION ET TRADUCTION**

**1** Dans le noyau de la cellule, les brins d'ADN se séparent temporairement. Un des brins servira de matrice pour la formation de l'ARNm (acide ribonucléique messager).

**2** Les nucléotides d'ARN munis des bases correspondantes se lient aux bases de l'ADN exposé et s'associent pour former un brin d'ARNm. Au cours de cette étape, les bases de thymine sont remplacées par des bases d'uracile.

**3** Le brin d'ARNm s'attache à un ribosome, qui se déplace sur le brin. À l'intérieur du ribosome, les molécules d'ARN (acide ribonucléique de transfert), chacune portant d'un acide aminé, s'insèrent dans l'ARNm.

**4** À mesure que le ribosome avance sur l'ARNm, il produit une séquence spécifique d'acides aminés, qu'il combine pour former une protéine correspondant à cet ARNm.

**Noyau de la cellule**  
 L'ADN se loge principalement dans le noyau de la cellule. C'est là que la première étape de la synthèse des protéines a lieu.

**Chromatide**  
 Une des deux parties égales d'un chromosome formé par la réplication de l'ADN.

**Chromosome**  
 Structure compacte de l'ADN formée par le superenroulement de la chromatine.

**Chromatine**  
 Substance dense formée par l'enroulement de l'ADN autour des protéines d'histone.

**Nucléosome**  
 Unité fondamentale de la chromatine, formée par l'enroulement de l'ADN autour d'une protéine globulaire (histone).

**Superhélice**  
 Structure formée par l'enroulement de la double hélice d'ADN sur elle-même.

**Chromatide sœur**  
 Une des deux parties égales d'un chromosome formé par la réplication de l'ADN.

**Centromère**  
 Région de l'ADN où les deux chromatides sœurs sont attachés l'un à l'autre.

**Chromosome métacentrique**  
 Chromosome dont le centromère est situé au milieu.

**Chromosome acrocentrique**  
 Chromosome dont le centromère est situé près d'une extrémité.

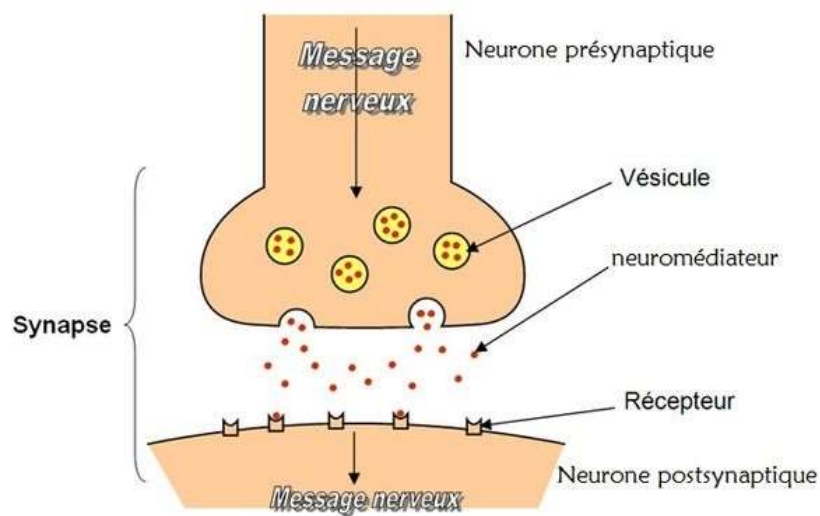
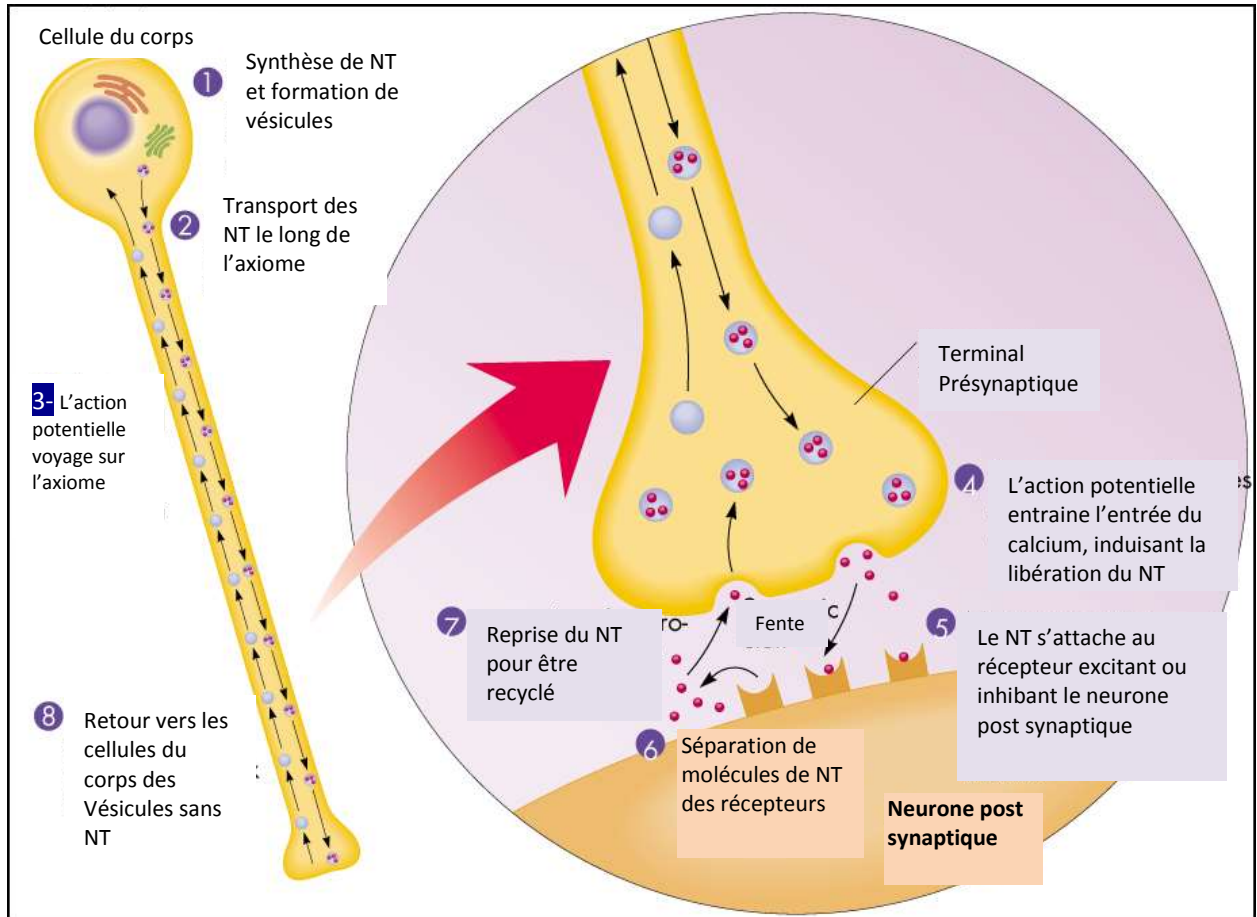
**Chromosome télocentrique**  
 Chromosome dont le centromère est situé à l'extrémité.

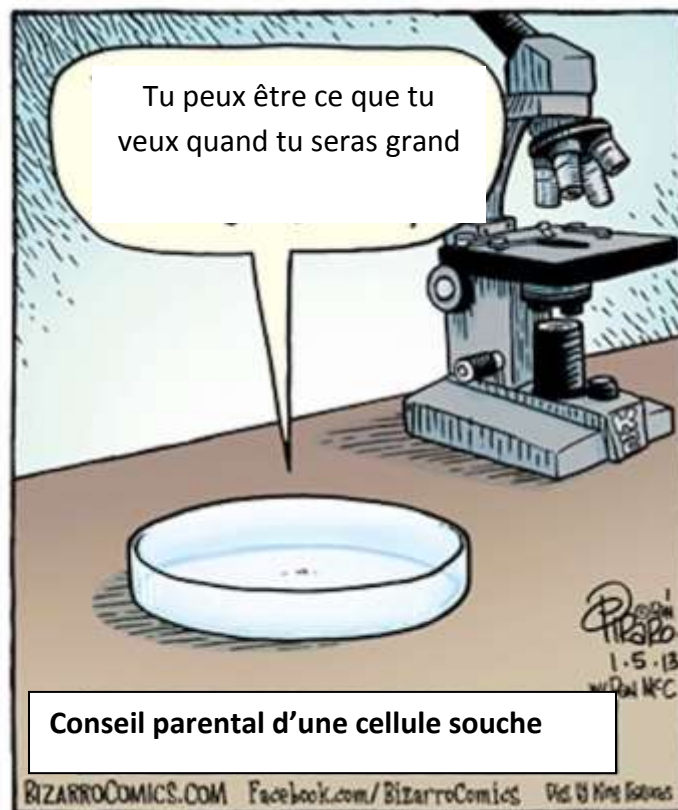
**Chromosome X**  
 Chromosome sexuel masculin.

**Chromosome Y**  
 Chromosome sexuel féminin.

Vidéo d'explication de l'ADN (VF) : <https://www.youtube.com/watch?v=6IOAaNdKCrE>

# Comprendre les Neuro Transmetteurs (NT)





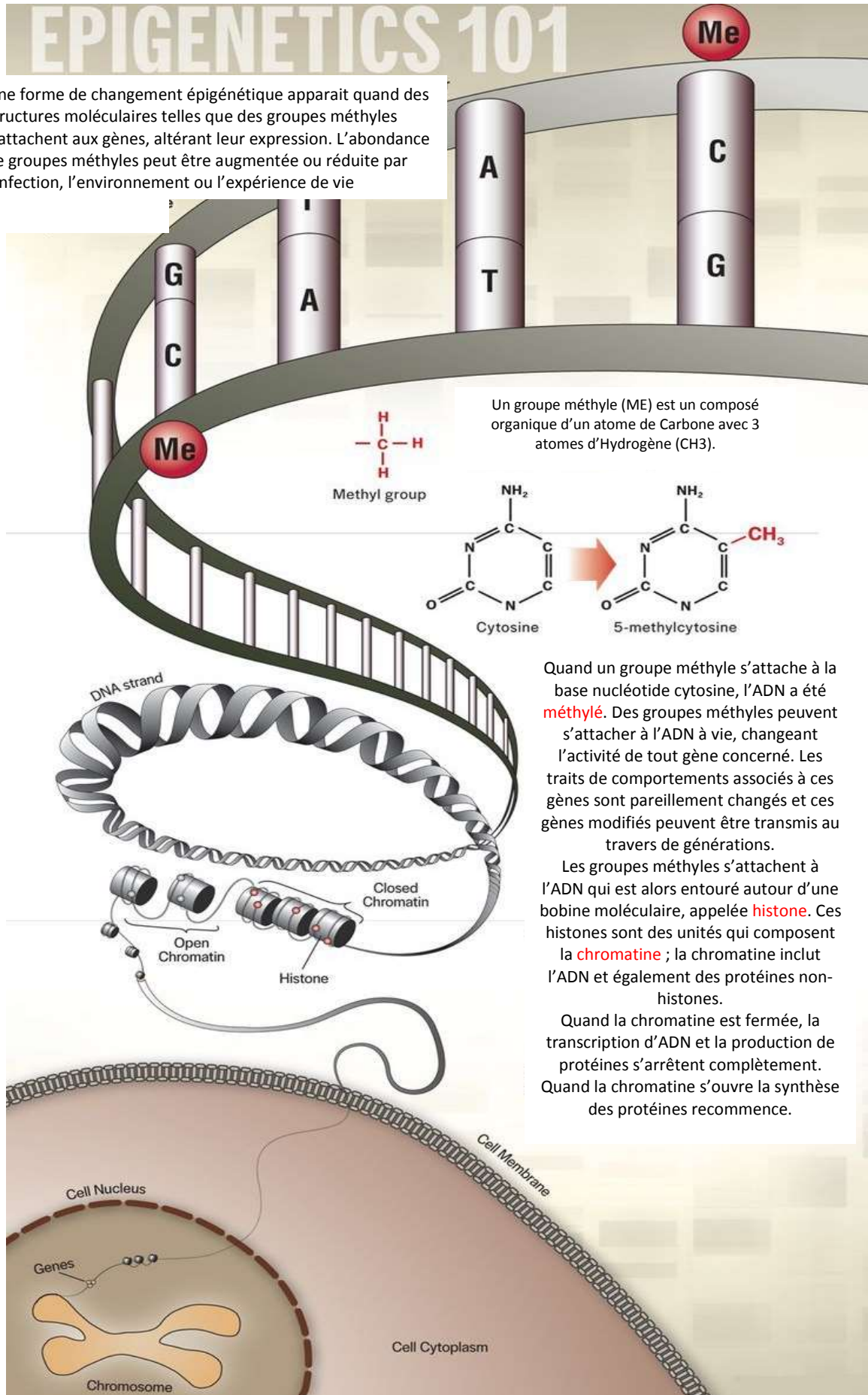
## Comprendre l'Épigénèse

L'épigénèse se réfère au changement de nos gènes créé par des forces extérieures et non par l'altération du code génétique dans la forme de notre ADN. Les Neurotransmetteurs créent des neuropeptides qui commencent à créer des nouveaux gènes, nouvelles protéines produites par le système limbique. Ceux-ci peuvent altérer les gènes dans notre intérêt ou en créer une maladie.



# EPIGENETICS 101

Une forme de changement épigénétique apparaît quand des structures moléculaires telles que des groupes méthyles s'attachent aux gènes, altérant leur expression. L'abondance de groupes méthyles peut être augmentée ou réduite par l'infection, l'environnement ou l'expérience de vie



Un groupe méthyle (ME) est un composé organique d'un atome de Carbone avec 3 atomes d'Hydrogène (CH<sub>3</sub>).

Quand un groupe méthyle s'attache à la base nucléotide cytosine, l'ADN a été **méthylé**. Des groupes méthyles peuvent s'attacher à l'ADN à vie, changeant l'activité de tout gène concerné. Les traits de comportements associés à ces gènes sont pareillement changés et ces gènes modifiés peuvent être transmis au travers de générations.

Les groupes méthyles s'attachent à l'ADN qui est alors entouré autour d'une bobine moléculaire, appelée **histone**. Ces histones sont des unités qui composent la **chromatine**; la chromatine inclut l'ADN et également des protéines non-histones.

Quand la chromatine est fermée, la transcription d'ADN et la production de protéines s'arrêtent complètement. Quand la chromatine s'ouvre la synthèse des protéines recommence.



## Comprendre les intestins

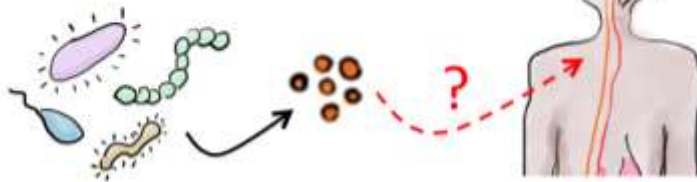
“Nous avons tous un médecin en soi ; nous avons juste besoin de l’aider à faire son travail. La force de guérison à l’intérieur de chacun de nous est la plus grande force qui permet de guérir. Notre alimentation devrait être notre médecine. Notre médecine devrait être notre nourriture mais manger quand on est malade est nourrir notre maladie.” -- Hippocrates

### **Microbiologie des intestins – l’Axe intestins / Cerveau**

On a 2 millions de neurones dans l’intestin. Ceci correspond au système nerveux entier d’un chien ou d’un chat. Nous ne sommes au fond, qu’une ferme à microbes ambulante !

### **HYPOTHESES CONCERNANT L’AXE INTESTINS - CERVEAU**

Les microbes intestinaux peuvent produire des neurotransmetteurs.



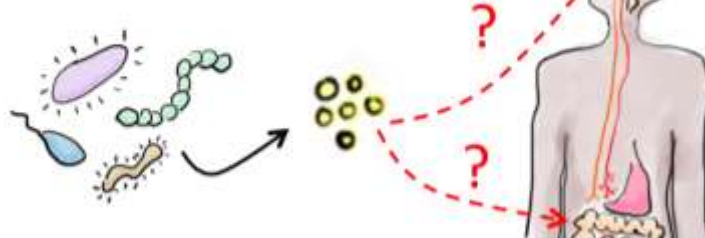
Ces neurotransmetteurs pourraient envoyer un signal au cerveau via le nerf vague.

Les microbes intestinaux peuvent stimuler des cellules immunitaires à produire des cytokines.

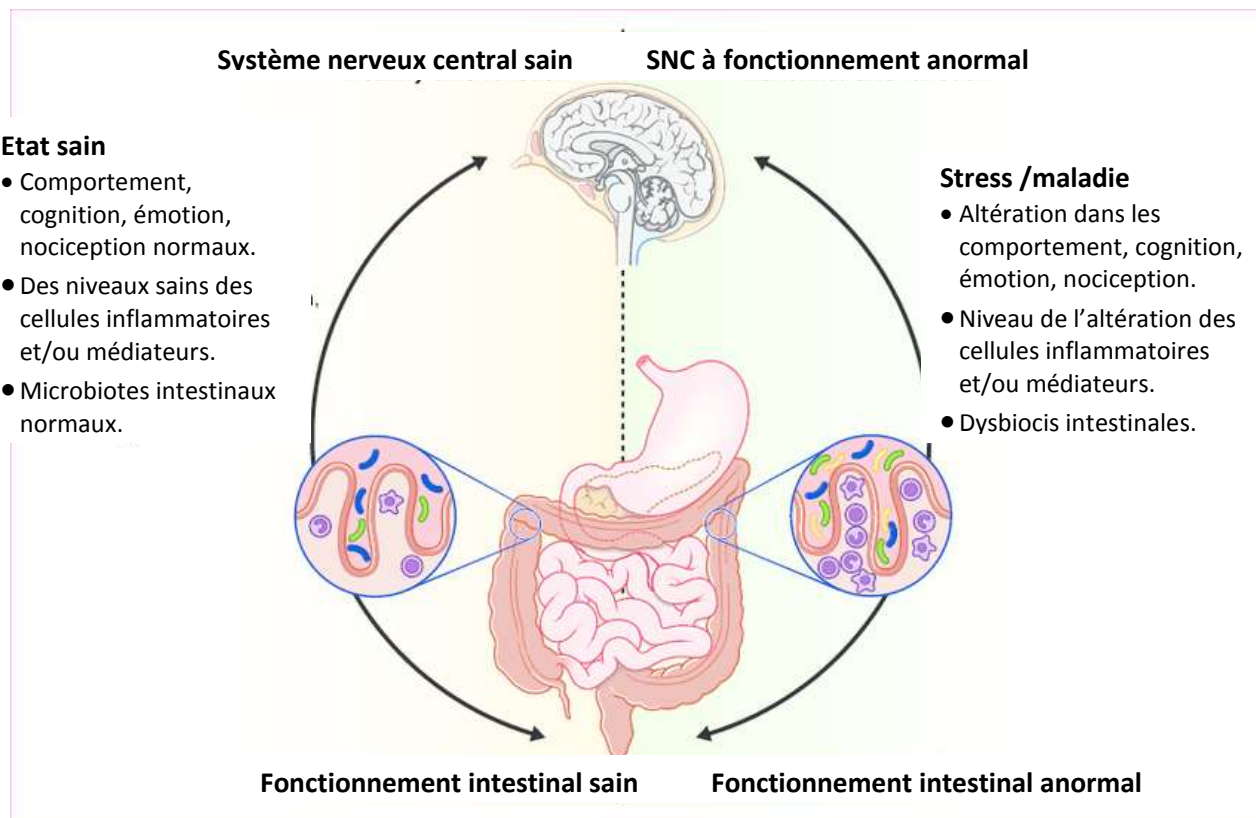


Ces cytokines pourraient voyager jusqu’au cerveau via les vaisseaux sanguins du système circulatoire.

Les microbes intestinaux peuvent produire des métabolites.



Ces métabolites pourraient voyager jusqu’au cerveau via les vaisseaux sanguins ou pourraient stimuler des cellules épithéliales dans l’intestin à produire des neurotransmetteurs qui activent le nerf vague.



Saviez-vous que des preuves archéologiques démontrent que des pré-homo sapiens ont consommé des aliments lacto-fermentés il y a 1.5 million d'années ? C'était avant que l'homme n'apprenne à maîtriser le feu (0.8 million d'années), avant l'invention de la poterie (0.5 million années) et avant que l'espèce homo-sapiens n'apparaisse (200.000 ans).

Nous ne pourrions pas digérer une partie importante de la nourriture que nous ingérons aujourd'hui sans les microbes issus de ces aliments lacto-fermentés. Les microbes mangent la nourriture dans notre intestin et la convertissent en énergie que notre système peut absorber ou digérer sous forme d'acides aminés. Ces microbes fournissent tous les acides aminés sauf 20, dont nous avons besoin, mais que nous ne sommes pas capables de produire par nous-mêmes. Sans le travail de ces microbes, dans notre corps, les acides aminés manquant passeraient de 20 à environ 10.000.

Nous avons 100.000 milliards de bactéries dans nos intestins. Nous avons plus d'ADN de bactéries dans notre corps, que d'ADN humain. Le poids des bactéries, en nous, représente 1 à 2 kilos. Pour chaque cellule dans notre corps, nous avons 10 cellules microbiennes ! Nous avons 100.000 milliards de bonnes bactéries vivant en ou sur nous !

“Une ligne de vie dynamique qui nous connecte à une excellente santé et au succès est dans nos intestins.” -- Prof. Jeremy Nicholson.

Nicholson est une vedette de rock, vous pouvez vérifier des choses sur lui et aller à l'école de la nuit avec cet homme, c'est incroyable !

Une interview avec lui :

<https://www.news-medical.net/news/20160610/Tackling-healthcare-challenges-in-a-changing-world-an-interview-with-Professor-Jeremy-Nicholson.aspx>

## Problèmes en relation avec la santé des intestins

**SÉROTONINE** : bien que la Sérotonine soit connue en tant que neurotransmetteur dans le Cerveau, il est entendu que 90% de la Sérotonine dans le corps sont fabriqués dans les intestins. En fait, des niveaux altérés de cette Sérotonine périphérique ont été associés aux maladies comme syndrome du colon irritable (SCI), maladie cardiovasculaire et ostéoporose. De nouvelles recherches à Caltech, publiées dans le numéro du 9 Avril 2015 dans le journal *Cell*, démontrent que certaines bactéries dans l'intestin sont importantes pour la production de Sérotonine périphérique.

**SCI** (syndrome du colon irritable) : 1 personne sur 10 souffre de cette maladie. Elle est créée par le stress ou des évènements traumatiques. Les neurones de la surface muqueuse sont plus actifs quand on ne se sent pas bien ou quand on est hyperactif.

**PARKINSON**: les neurones dans les intestins sont un indicateur précoce pour Parkinson et identifiables bien avant que les indicateurs mentaux, ou en lien avec le mouvement, apparaissent. Les précurseurs sont la constipation et le gonflement et un diagnostic peut être fait à partir d'une simple biopsie de la paroi intestinale. Ces symptômes peuvent être présents 20 ans avant que les symptômes du mouvement n'apparaissent.

**OBÉSITÉ** : l'Obésité d'un point de vue biologique est considérée à 10% d'origine génétique, 10% due aux bactéries et 80% d'origine comportementale. Cependant, la probabilité que la bactérie joue un rôle plus important est de nos jours très étudiée. Ils ont trouvé que la principale bactérie manquante dans le système d'une personne obèse est *H. Pylori*. Les recherches démontrent que les personnes obèses ont plus de Bactéroïdes (*bactéries anaérobiques de la flore intestinale*) et moins de Fimicutes, à l'inverse des sujets minces. "Une étude notable a exploré les effets de la probiotique *Lactobacillus Gasseri* SBT2055 (LG2055), testant 87 sujets obèses pris aléatoirement, incluant un groupe placebo contrôlés lors d'une intervention sur 12 semaines. Les résultats suggèrent que ce probiotique réduit significativement l'indice de masse corporelle. En plus, ils ont trouvé à la fois de la graisse viscérale et de la graisse sous-cutanée, sur des sujets, ce qui suggère qu'ingérer ce probiotique réduit l'absorption de certaines graisses." (Publié à l'ISRN Obes)

**SYNDROME du l'INTESTIN PERMEABLE**: le Gluten à la surface de l'intestin provoque une certaine perméabilité dans tout à chacun. La perméabilité de l'intestin a un effet sur tout le corps. Ce syndrome est réel. Voici ce que dit Linda A. Lee, gastroentérologue et directeur du Centre Johns Hopkins Integrative Medicine & Digestive, à propos de ce syndrome : "nous ne connaissons pas beaucoup de choses à ce titre mais ça existe. En l'absence de preuves, nous ne savons ce que ça signifie ni quelles thérapies peuvent être utilisées pour ça."

### **N'ESSAIE PAS DE DEVINER – TESTE-TOI !**

Une simple manière pour connaître si l'intestin a des manques ou des besoins, est de faire un test. Si une assurance médicale ne le couvre pas, il y a un lieu où toute une série de tests peuvent être réalisés : company is Genova Diagnostics: <https://www.gdx.net/>.

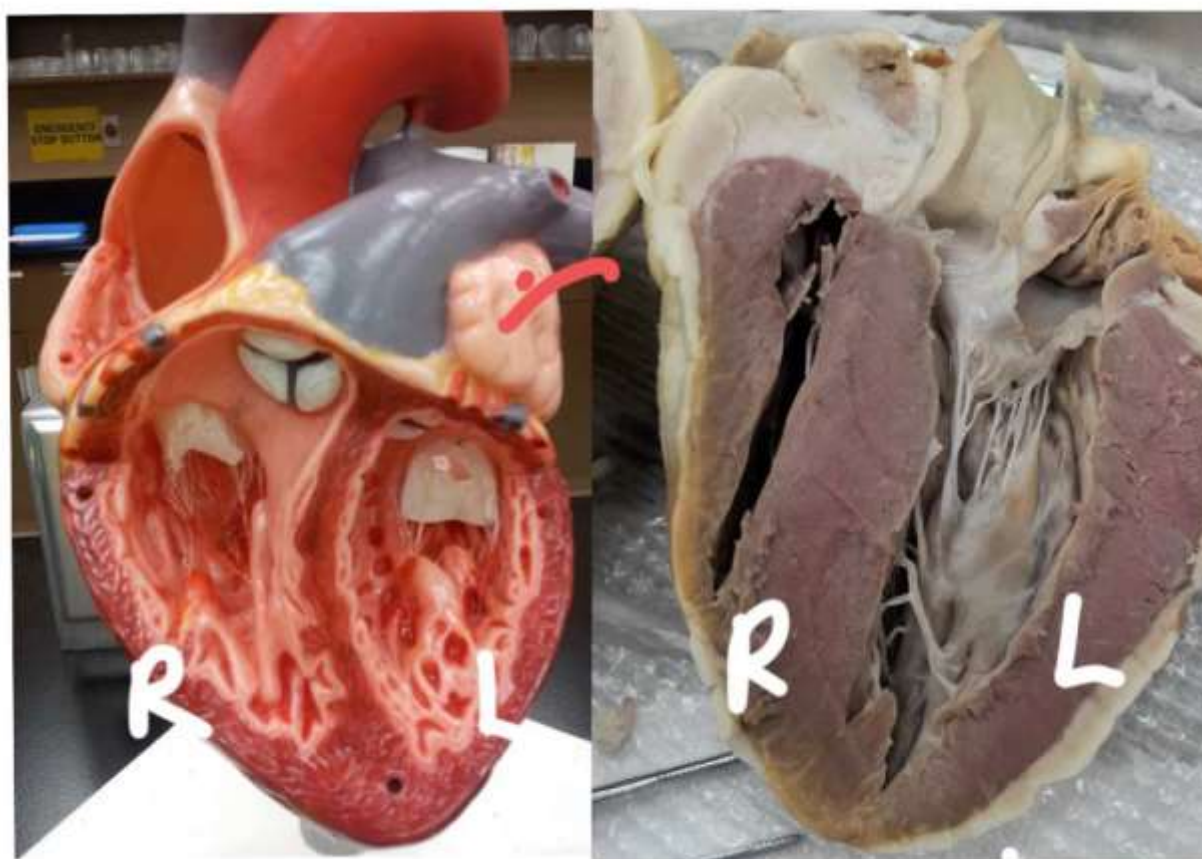
Les tests pertinents que je recommande sur les intestins sont :

- Genova Diagnostics Bactéries / Overgrowth de the Small Intestine Test, cost is \$223.
- Genova Diagnostics Intestinal Permeability Assessment, cost is \$147.

## Nos COEURS fantastiques

“Je n’appartiens à aucune religion. Ma religion est amour. Mon Coeur est mon temple.” -  
*Rumi*

L’anatomie du coeur sur les 300 dernières années n’a pas beaucoup changé. Ce que j’ai appris au lycée ressemblait à l’image ci-dessous et c’est toujours le cas:

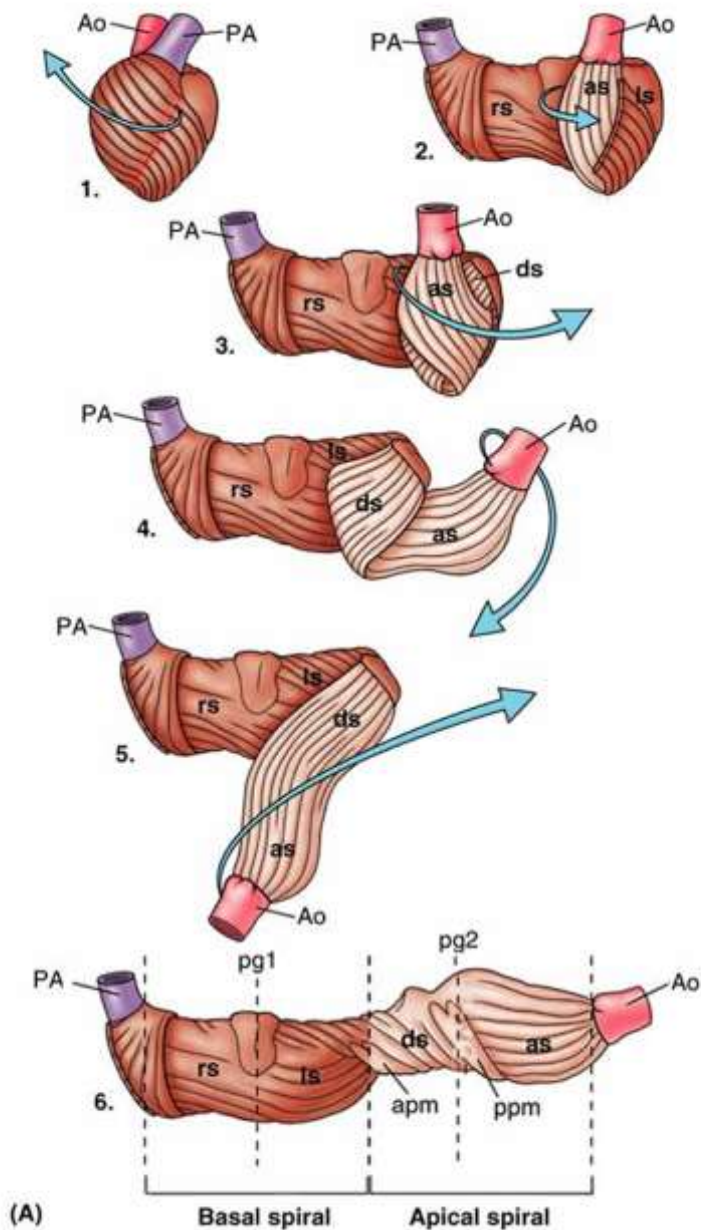


Au-dessus, à gauche, il y a un modèle de cœur et le coeur disséqué d’un mouton à droite. L’anatomie se focalise sur 2 côtés du cœur (à gauche et à droite) où le sang désoxygéné arrive dans le cœur et l’envoie aux poumons pour être oxygéné. Ce même sang revient au coeur et le cœur renvoie alors le sang oxygéné vers le reste du corps. Et ce cycle se répète jusqu’à la mort.

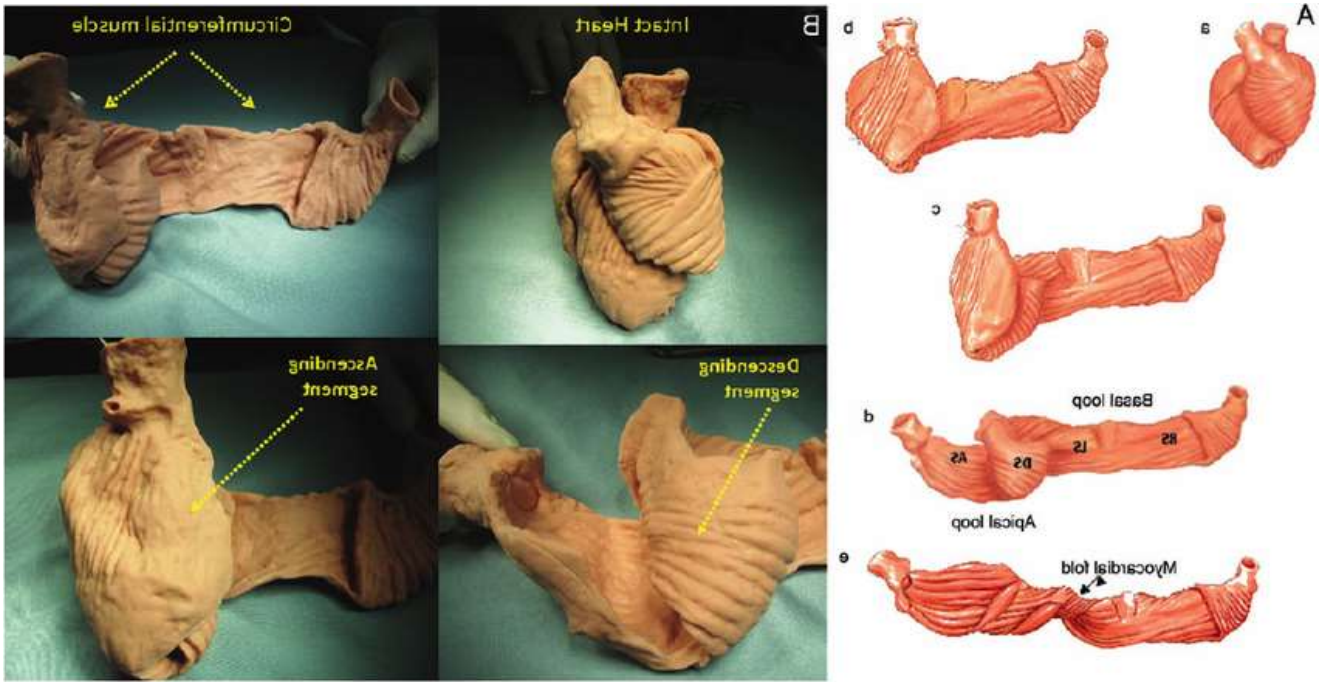
Ci-dessous, il y a une vidéo de 4 minutes de 2013 sur l’anatomie du cœur : <https://www.youtube.com/watch?v=UMTDmP81mG4>. A 2:06 nous pouvons voir la formation des 3 couches du myocarde. Notez la manière que le muscle se tisse autour de lui-même et l’action du pompage du cœur du haut vers le bas.



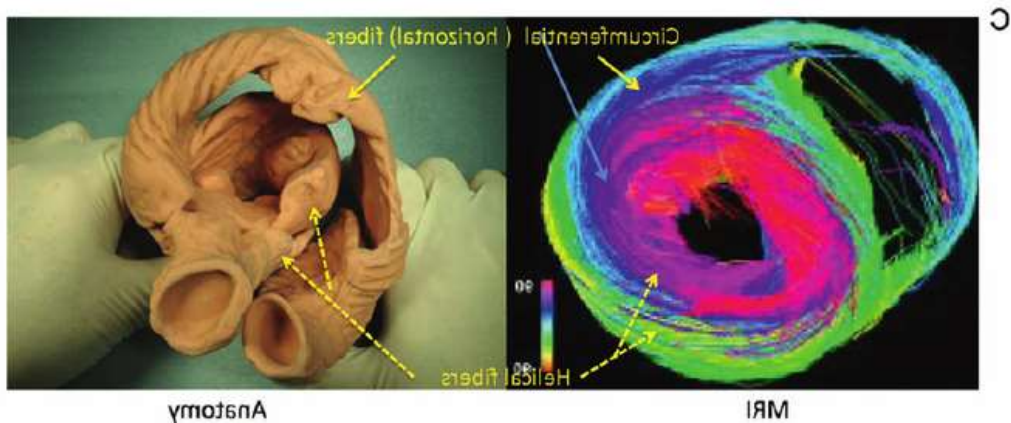
L'image ci-dessous illustre plus précisément la dissection du cœur. Il s'agit du diagramme hélicoïdal du Cœur :



Il montre un changement significatif dans notre perception historique de voir le Cœur, dont l'origine remonte aux 1<sup>ers</sup> jours de l'Égypte où le cœur a été montré comme un organe en 2 parties. En fait, il s'agit d'un muscle continu, enroulé autour de lui-même, dans une très spécifique forme d'hélice/spirale, créant des ondes toriques électriques & magnétiques de résonance du vrai cœur.



Basal Loop  
Circumferential or Circular Muscle



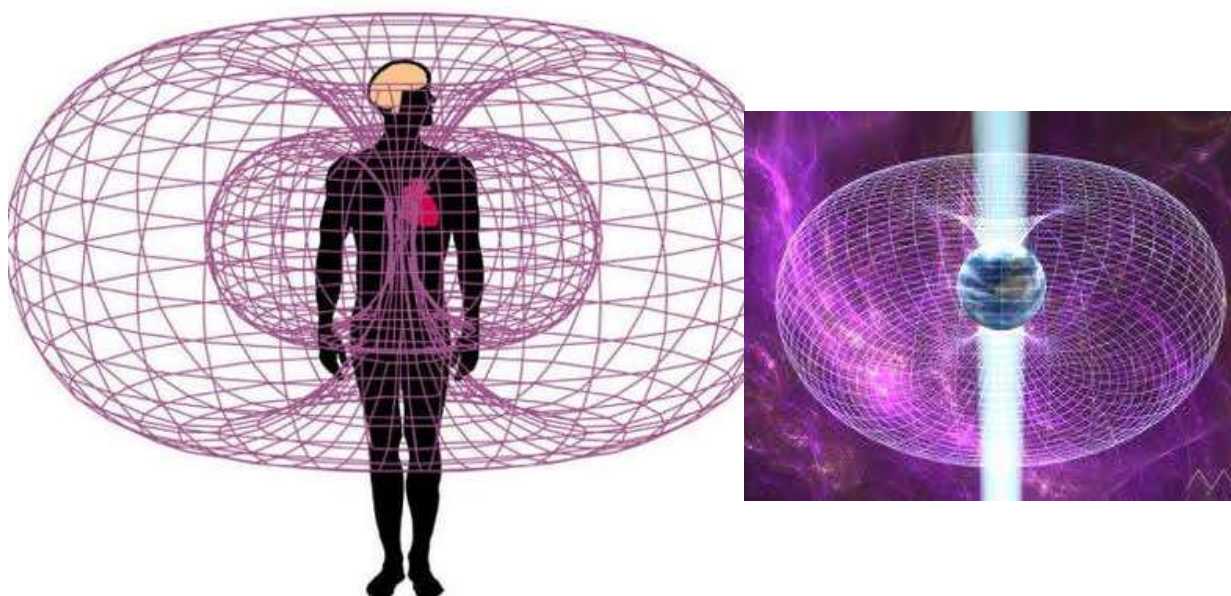
Ceci a été découvert par un cardiologue brillant, Dr. Francisco Torrent-Guasp. Il a lutté avec le système pendant plus de 25 ans, tout en effectuant des milliers de dissections qui montraient comment défaire le nœud Gordien et que le cœur se vrillait et se spiralait autour de lui-même, comme une corde. Encore aujourd’hui, le corps médical s’accroche à l’interprétation incorrecte de notre cœur fantastique, basée sur les travaux de William Harvey, en 1628 (le “père de la circulation”). La pensée a été que notre Cœur se contracte, expulse du sang et se détend, pour permettre au sang de revenir à l’intérieur. Ceci est imprécis. En fait, le Cœur aspire le sang activement, utilisant un mouvement de désenroulement du muscle. Ceci d’abord en contractant la base, puis dans un mouvement d’enroulement jusqu’à l’apex. Il n’y a pas de point de relaxation du cœur. Regardez cette décomposition du cœur hélicoïdal : <https://www.youtube.com/watch?v=v75tpamodY4>.

C’est intéressant de constater, que comme le double torus autour de nos cœurs, le mouvement hélicoïdal du cœur s’enroulant dans des directions opposées reflète la même géométrie que le nombre d’Or et ses rapports du nombre d’Or.



Le coeur est 100.000 fois plus fort électriquement que le cerveau et 5.000 fois plus fort magnétiquement. Ceci est nécessaire pour que la circulation fonctionne. Cet électromagnétisme puissant permet à ce muscle de pomper quelque chose d'aussi visqueux que le sang avec la force nécessaire de le propulser à travers tout le corps. Sans cela, notre coeur exploserait ses valvules en le faisant. Et aussi, éventuellement il se fatiguerait et serait incapable de pomper le sang. La communauté scientifique ne reconnaît pas encore le rôle de l'électromagnétisme dans le fonctionnement du coeur. Le double champ torique qui est créé par la basse pression générée par un mouvement massif planétaire, la résonance de la Terre et le mouvement du coeur sont tous les 2 la clé de la circulation. Celle-ci, combinée avec le mouvement interne du coeur crée de la chaleur et une dépression interne, formant le type de pression nécessaire pour engager activement l'hémoglobine désoxygénée (protéine à base de fer - dans les globules rouges) et le champ magnétique autour du coeur. La circulation se passe dans notre corps au travers du mouvement de nos coeurs et champs électrique et magnétique.





Notre champ magnétique a la forme d'un torus comme ci-dessus. La forme toroïdale est semblable à un donut, mais au lieu d'un trou central vide, la topologie du torus se plie sur elle-même de sorte que tous les points, le long de sa surface convergent ensemble vers un point dimensionnel « 0 », au centre, que l'on appelle le « vertex ». Si vous avez déjà entendu parler du point "0", c'est à lui qu'on se réfère. Bien au-delà de la circulation sanguine, le torus est une forme géométrique utilisée pour décrire la nature auto-réflexive de la conscience. Le torus permet à un vortex d'énergie de se former, qui se retourne sur lui-même et re-rentre à l'intérieur de lui-même. Avec des mouvements intérieurs/extérieurs, le flux revient constamment à l'intérieur de lui-même. L'énergie d'un torus se déplace à travers toutes les dimensions. Le torus se régénère constamment et s'auto-influence constamment.

Pour un profond regard sur la conscience et le cosmos, je suggère de lire *Stalking the Wild Pendulum* et *A Brief Tour of Higher Consciousness* d'Itzhak Bentov (ingénieur biomédical). Mes citations favorites de lui sont "L'Amour est la colle de l'Univers" et "Je parle de mon niveau présent d'ignorance". Fondamentalement, plus vous recevez des réponses, plus vous avez de questions.

## **Soutien pour la santé des Cerveau & Intestins**

"Le secret du changement est de focaliser toute votre énergie, non pas en luttant contre l'ancien mais en construisant le nouveau." -- *Socrates*

### **Compléments & Aliments**

#### **Alimentation :**

Que manger : Huile Olive Extra Vierge, Huile d'Avocat, Noix de Macadamia, Huiles non saturées. La plupart des personnes sont intolérantes à l'insuline et aux hydrocarbonates. La B12 et la Créatine augmentent le Q.I. Devenir végétarien doit être étudié avec soin car ça retire une catégorie entière d'aliments qui soutiennent le développement de notre cerveau. Un support important pour les végétariens est l'huile d'UDO. Il a un ratio idéal d'acides omégas 2:1:1, et le facteur important pour bénéficier des omégas est que les proportions soient justes. Les avocats ont beaucoup de graisses saines et 12 grammes de fibres.



Aliments fermentés! Kombucha et Vinaigre de Cidre nourrissent nos microbes. Par exemple : yogourt, choucroute et tisane turmeric fermentée (boisson de Okinawa, Japon) aident à créer des antioxydants qui détruisent le cox 2 et la plaque d'amyloïde (souvenez-vous de l'image de la Maladie d'Alzheimer).

La meilleure manière pour avoir un intestin sain... Avoir le microbiote d'un régime Vegan, sans céréale, qui mange de la viande (bio et alimenté en pâturages naturels). L'étude du Professeur Felice Jacka de Deakin, un membre de l'équipe "Food et Mood Center", en Australie, montre que les femmes qui mangent plus que 3 à 4 portions de viande rouge par semaine ont 2 fois plus de probabilités d'être déprimées. Celles qui ne mangent pas ces portions de viande rouge ont souffert aussi de la même chose.

**Huile de krill & poisson (EPA acide icosapentaénoïque, acide gras polyinsaturé oméga-3 /DHA acide docosahexaénoïque acide gras polyinsaturé oméga-3)** : EPA/DHA sont très importants quelque soit le régime. Il n'y a pas de recommandations officielles des 3 omégas par jour. Néanmoins, il est suggéré d'ingérer 250 à 500 mg de ces omégas combinés par jour, pour un adulte sain. Attention, l'huile de poisson peut être contaminée, en particulier l'huile de krills rouges, venant du Japon, car éventuellement irradiées, suite aux fuites de la centrale nucléaire. Ces 2 acides gras oméga-3 sont essentiels pour le fonctionnement du Cerveau et son développement. Ils peuvent améliorer la mémoire, l'exécution des processus de pensées et ils sont neuroprotecteurs. En mangeant des huiles d'oméga-6 (huile de noix et de graines), c'est particulièrement important d'ajouter des compléments d'oméga-3. Pour avoir un équilibre parfait d'omégas 3-6-9 (spécialement, si vous êtes végétarien) et l'huile Udo est très bien.

Vous trouverez ici un bon article sur les poissons riches en oméga-3, et ceux à éviter à cause de la pollution au mercure: <https://www.webmd.com/diet/features/what-to-know-about-omega-3s-and-fish#1>

**Chaîne moyenne de l'huile de Triglycéride (MCT)** : l'huile MCT met le corps en mode « brûlage de graisses » et aide le Cerveau à fonctionner d'une manière plus efficace. C'est un de mes moyens préférés d'avoir plus d'énergie au niveau du cerveau et du corps. Il a été prouvé que la MCT provenant de l'huile de coco peut inverser les premiers symptômes de la Maladie d'Alzheimer. Quand vous prenez cette huile, commencez progressivement à prendre 1 cuillère à soupe par jour avant de monter à 2 cuillères, ce qui permet à votre corps de s'adapter à cette quantité d'énergie. En prendre trop, trop vite, peut provoquer la diarrhée. La MCT aide le Cerveau à fonctionner en utilisant des cétones (graisses) à la place des sucres. Pendant la digestion, ça ralentit la vidange de l'estomac vers l'intestin grêle et réduit la sensation de faim en diminuant la réponse ghréline. Cette réponse augmente la sensation de faim et augmente la sécrétion d'acide gastrique et la motilité intestinale préparant le corps à recevoir de la nourriture.

**TA65** : il soutient les télomères et ralentit le cancer. C'est une molécule propriétaire dérivée de la plante Astragale. Il empêche les cellules se divisant rapidement de procéder ainsi. En activant une enzyme appelée télomérase, le composé TA-65 peut aider à ralentir et

éventuellement inverser le raccourcissement des télomères en lien avec l'âge et le style de vie. Ça coûte environ \$100 et je ne l'ai pas encore essayé mais la recherche à l'air fantastique.

**Acétyl-L-Carnitine (ALC)** : ALC traverse la barrière entre le sang et le cerveau, jouant le rôle d'un antioxydant puissant en influençant la fonction Acétylcholine et dopamine. L'ALC est un neuroprotecteur et travaille en tant que stimulant puissant de la fonction cognitive. Bien que la plupart des études qui ont été réalisées sur les rongeurs, il y a beaucoup d'évidences qui suggèrent son efficacité pour l'être humain. D'autres effets bénéfiques sont une meilleure motilité du sperme et traitement des dysfonctionnements cardiaques. L'ALC sur-dynamise la mitochondrie (*rôle dans le métabolisme énergétique cellulaire, signalisation, différenciation et mort des cellules, soit tout le cycle cellulaire*).

**PQQ** : est une nouvelle génération de coenzyme qui travaille très bien avec le CoQ10. Il attache les radicaux libres dans votre système 20.000 fois pendant sa durée de vie, comparé à la vitamine C, qui ne le fait que 4.000 fois. Il a été démontré qu'il stimule la biogénèse de la mitochondrie (nouvelle croissance de mitochondries dans des cellules vieillissantes).

**CoQ10** : CoQ10 est un nutriment qui est produit naturellement dans notre corps. Il joue le rôle d'antioxydant et protège les cellules des dommages – c'est la raison pour laquelle il travaille bien avec le PQQ. Il y a des indices, qu'il pourrait réduire légèrement la pression du sang en tant que complément alimentaire. Il y a aussi des indices qui montrent qu'il ralentit la progression de la Maladie d'Alzheimer (ralentit sans l'arrêter). Il est aussi étudié en tant que traitement préventif des Migraines. Il faut le prendre plusieurs mois avant d'en voir les 1<sup>ers</sup> effets.

**Glutathione** : c'est un antioxydant qui réduit le stress dans le Cerveau.

**L-Tyrosine** : détend la personne et fait chuter l'anxiété. C'est un acide aminé qui est un des composants de la dopamine, épinéphrine, norépinéphrine et des hormones produites par la thyroïde. Les compléments de Tyrosine sont nootropiques et adaptogènes qui nous aident à être performants pendant les moments de stress. Beaucoup de personnes trouvent qu'elles réduisent la fatigue face au stress. Mon préféré est produit par NOW et coûte \$9 sur Amazon.

**L-Glutamine** : réduit les pulsions (de l'héroïne au sucre) et renforce le système immunitaire. C'est un acide aminé qui aide aussi à guérir les intestins. C'est l'acide aminé le plus abondant dans le corps. On le fabrique naturellement et on le perd pendant le stress de toute nature, y compris lors d'exercice physique. Des bas niveaux de L-Glutamine peuvent contribuer au syndrome de l'intestin perméable. Soyez sûr qu'il provient de betteraves fermentées – ne pas l'acheter en Chine où il est produit à partir de cheveux humains et de plumes de canards. Achetez-le sous forme de poudre. Mon favori est « Pure encapsulé » ou Elementa Essentials (\$44 ou \$34).

**SAM-E** : je l'utilise quotidiennement, mon corps le réclame ! Il réduit tout problème d'articulations en plus d'améliorer l'humeur. C'est un sulfate naturel. Il a été tellement mis en valeur dans les recherches que les orthopédistes conseillent de l'utiliser en permanence.

**Pré-biotique et Pro-biotique** : le seul que j'utilise est celui d'Intelligentlabs (50 billion CFU, \$40) et je le trouve fantastique. Il n'a pas besoin d'être au frigo. Ils ont une super technologie au niveau de leur bouteille qui maintient la culture vivante en état. Prenez-le le soir, si possible le ventre vide. En ce qui concerne les pré-biotiques, les aliments lacto-fermentés en fournissent (choucroute, kimchi, cornichons, etc).

**Créatine** : elle vous aide à soulever plus de poids, mentalement et physiquement. Votre cerveau l'utilise pour améliorer la performance des synapses. Des études ont démontré qu'elle améliore le fonctionnement du Cerveau, particulièrement pour les végétariens qui sont pratiquement toujours déficients. Je vous conseille de commencer avec 5 gr/jour pour améliorer les fonctions du Cerveau.

**Choline** : est un nutriment hydrosoluble de la même famille que d'autres vitamines, telles que la folate et d'autres complexes de la famille de vitamine B. Prenez simplement des vitamines B, car la choline joue un rôle similaire dans le soutien de l'énergie et du fonctionnement du Cerveau, tout en conservant l'activité métabolique du corps.

En quoi la choline aide le plus? La Choline aide dans le processus de méthylation, qui participe à créer l'ADN, pour le signalement nerveux et la détoxification. Elle est aussi importante pour le fonctionnement d'un neurotransmetteur clé appelé Acétylcholine, qui lui, aide les nerfs à communiquer et les muscles à bouger. L'Acétylcholine agit également comme un neurotransmetteur anti-âge et effectue d'autres processus de base.

La Choline n'est pas considérée comme un minéral ou une vitamine, mais comme un micronutriment essentiel, nécessaire à beaucoup de fonctions du corps, particulièrement pour celles du Cerveau. Même si aujourd'hui il n'y a pas de conseil officiel sur des valeurs minimales quotidiennes de Choline, selon l'USDA, il est important d'éviter une déficience de choline pour soutenir les différents systèmes à travers le corps, incluant les systèmes nerveux, endocrinien, digestif et reproductif. La plupart des experts sont d'accord pour dire que les quantités ci-dessous sont suffisantes pour produire des bénéfices optimaux sans provoquer d'effets indésirables :

- *Enfants et bébés* : 125- 150 mg
- *Enfants âgés 1-8* : 150- 250 mg
- *Ado 8-13 ans* : 250- 375 mg
- *Femmes de plus de 14 ans* : 425- 550 mg
- *Hommes de plus de 14*: 550 mg
- *Femmes enceintes* : 450-550 mg
- *Femmes allaitant* : 550 mg

Des exemples contenant de la choline : *Saumon, 1 filet* : 242 mg (44% DV)  
*Pois chiches crus, 1 coupe* : 198 mg (36% DV)  
*Oeuf 1* : 147 mg (27% DV)  
*Chou fleur cru, 1 coupe* : 47 mg (8% DV)

**Phosphatidylcholine** : est un composé chimique contenu dans les oeufs, soja, moutarde, tournesol... La lécithine, un mélange de graisse incluant de la phosphatidylcholine, augmente les enzymes antioxydantes (MDA, CAT) dans le cerveau de rats endommagés par un manque de flux sanguin et d'oxygène.

Le terme de "phosphatidylcholine" est parfois utilisé au même titre que "lécithine", cependant les 2 sont très différents. La Choline est un composant de phosphatidylcholine, qui est un composant de lécithine. Même s'ils sont proches, ce ne sont pas les mêmes produits.

Parce que le corps utilise la phosphatidylcholine pour fabriquer un composant chimique du Cerveau appelé Acétylcholine, il y a un certain intérêt à l'utiliser pour traiter des dysfonctionnements du Cerveau, tels que perte de mémoire, Maladie d'Alzheimer, anxiété, désordres maniaco-dépressif (bipolarité) et des dysfonctionnements du mouvement appelés dyskinésie tardive.

La Phosphatidylcholine est aussi utilisée dans le traitement des hépatite, eczéma, maladie de la vésicule biliaire, problèmes circulatoires, haut taux de cholestérol et le syndrome prémenstruel (SPM), pour améliorer l'efficacité de la dialyse des reins, pour renforcer le système immunitaire et pour prévenir le vieillissement.

**Polyphénols**: mon favori est de loin le polyphénol issu du Cacao Cérémonial, mon 2<sup>nd</sup> favori est du très bon café. Les 2 réduisent les inflammations dues au vieillissement. C'est mieux de le consommer avant 14h et au plus tard car il détraque le rythme circadien s'il est pris au-delà. Le polyphénol protège de la maladie d'Alzheimer, de la démence et est très important pour TDAH/TDA (*troubles du déficit de l'attention avec hyperactivité/troubles du déficit de l'attention*). Assurez-vous que les produits soient exempts de moisissure et récoltés à haute altitude. Ceci permet également d'en réduire l'acidité. Il y a bien sûr d'autres aliments qui peuvent fournir des polyphénols.

### **D'AUTRES RAISONS POUR LESQUELLES J'ADORE LE CACAO!**

Le chocolat standard a perdu environ 80-90% de ses ingrédients actifs et les chocolats crus sur le marché ont perdus entre 15-80% des ingrédients actifs. La qualité du chocolat est plus variable que celle du vin. Il faut environ 15-30 minutes pour sentir à travers le corps le cacao de qualité Cérémoniale et ses effets durent jusqu'à 4 heures.

1. **Sérotonine** : un neurotransmetteur couramment connu comme l'hormone "du plaisir". Le Cacao, non seulement fournit le corps en Sérotonine, mais il aide aussi le corps à produire sa propre Sérotonine de façon naturelle. La Sérotonine est connue pour combattre le stress et améliorer notre humeur en augmentant le ressenti de confort, contentement, bonheur, relaxation et bien-être.



2. **Phényléthylamine (PEA)** : aussi connue comme "l'hormone de l'amour", puisqu'elle est associée au sentiment d'excitation qu'on a en tombant amoureux. Ingérer des PEA stimule le système nerveux central à relâcher une hormone semblable à l'opium, appelée endorphine. Le PEA donne le signal au corps qui produit les sensations d'éveil, de focus et d'acuité mentale, tout en élevant l'humeur, accélérant le métabolisme et augmentant la mémoire.

3. **Anandamide** : en Sanskrit, Ananda est littéralement la "félicité" ce qui fait de l'anandamide "l'hormone de la félicité" dans le chocolat. L'Anandamide est un neurotransmetteur trouvé naturellement dans le cacao et aussi dans le Cerveau humain (les 2 seuls endroits où il a été découvert jusque-là). L'Anandamide se connecte aux mêmes sites récepteurs dans le cerveau que le THC du cannabis. Contrairement au THC, l'anandamide ne laisse pas l'individu dans un état de conscience altérée et produit tout de même un sentiment d'euphorie.

4. **Théobromine** : cette molécule chimique agit comme un vasodilatateur, ce qui signifie que ça détend la musculature lisse. Les bénéfices de cette molécule chimique incluent l'augmentation du flux sanguin et l'oxygénation du Cerveau, en plus des propriétés antioxydantes à long terme.

5. **Magnésium** : chaque cellule dans le corps contient ce minéral et il est requis pour fonctionner. Le Magnésium aide à augmenter l'énergie, calmer les nerfs, stimuler la digestion et soulager les douleurs musculaires (et plein d'autres bénéfices).

**Nootropiques**: c'est un terme parapluie pour toute une classe de composants chimiques — certains étant produits naturellement- d'autres étant produits par l'homme — et qui engendre des effets positifs au niveau cognitif dans le Cerveau humain. Pour être très technique, est considérée comme nootropique, toute substance correspondant à ces 5 critères, selon l'inventeur du terme, le Dr. Cornelius E. Giurgea. Et doit donc :

1. *Améliorer la mémoire et l'habilité à apprendre.*
2. *Aider le Cerveau à fonctionner dans des conditions disruptives, telle que l'hypoxie (bas niveau d'oxygène) et choc électro-convulsif.*
3. *Protéger le Cerveau des assauts chimiques et physiques, tels que ceux des drogues anti-cholinergiques et barbituriques.*
4. *Augmenter l'efficacité du mécanisme de contrôle des décharges neuronales dans les régions corticales et sous-corticales du Cerveau.*
5. *Avoir peu ou pas d'effets secondaires et être quasiment non-toxique.*

**Aniracétame** : les nootropiques de la famille "racétame" sont parmi les plus sûrs et couramment utilisés. Je m'appuie sur l'Aniracétame parce qu'il est soluble dans la graisse, il agit rapidement et a des effets sur la mémoire E/S, la créativité et le stress. Les nootropiques de la famille des "racétames" sont connus pour augmenter la fonction mitochondriale et l'oxygénation du Cerveau.

La plupart des recherches a été effectuée sur des personnes ayant des problèmes neurologiques (avec des résultats fantastiques), néanmoins, il y a beaucoup d'indices pour soutenir son utilisation sur des individus sains. Un essai en double aveugle, avec placebo, a montré que le plus ancien racétame, le piracétame, a amélioré la mémoire verbale dans un groupe d'étudiants universitaires sains.

**Modafinil (Provigil)** : le Modafinil améliore la mémoire et l'humeur, réduit la prise de décision impulsive, augmente la résistance à la fatigue et améliore même le fonctionnement du cerveau pendant un manque de sommeil. J'ai tendance à croire que certaines personnes souffrent de déficience de Modafinil, et c'est bon pour eux de le prendre en complément. Ils ne fonctionnent pas pour tous et si un est efficace pour vous, vous allez l'adorer.

**Huperzine A** : est un alcaloïde présent dans la mousse végétale Huperzia Serrota. Cette plante a été utilisée médicalement pour soulager les maux de têtes, gonflements, fièvre et troubles sanguins par les Chinois, depuis des siècles. Elle améliore la mémoire, augmente la croissance nerveuse et protège de la maladie Alzheimer. L'alcaloïde augmente aussi le sommeil REM. Attention, il augmente les niveaux d'Acétylcholine, utile à 2 personnes sur 3 et est contre indiqué aux individus dits choline dominant. Prêtez attention aux tensions dans les mâchoires, maux de tête – si vous avez ces symptômes, arrêtez de le prendre et augmentez la prise d'Aniracetam jusqu'à leur disparition. Les racétames baissent le niveau de choline, ce qui est bien si vous en avez de trop ! (La Choline est extrêmement importante. En cas de manque, vous avez un problème. Voir ci-dessus).

*Pour les compléments riches en microbes et produits de soin de la peau, visitez le site : [www.ascendedhealth.com](http://www.ascendedhealth.com) .*

**Faites-vous tester avant de supposer que vous avez besoin de quelque chose.**

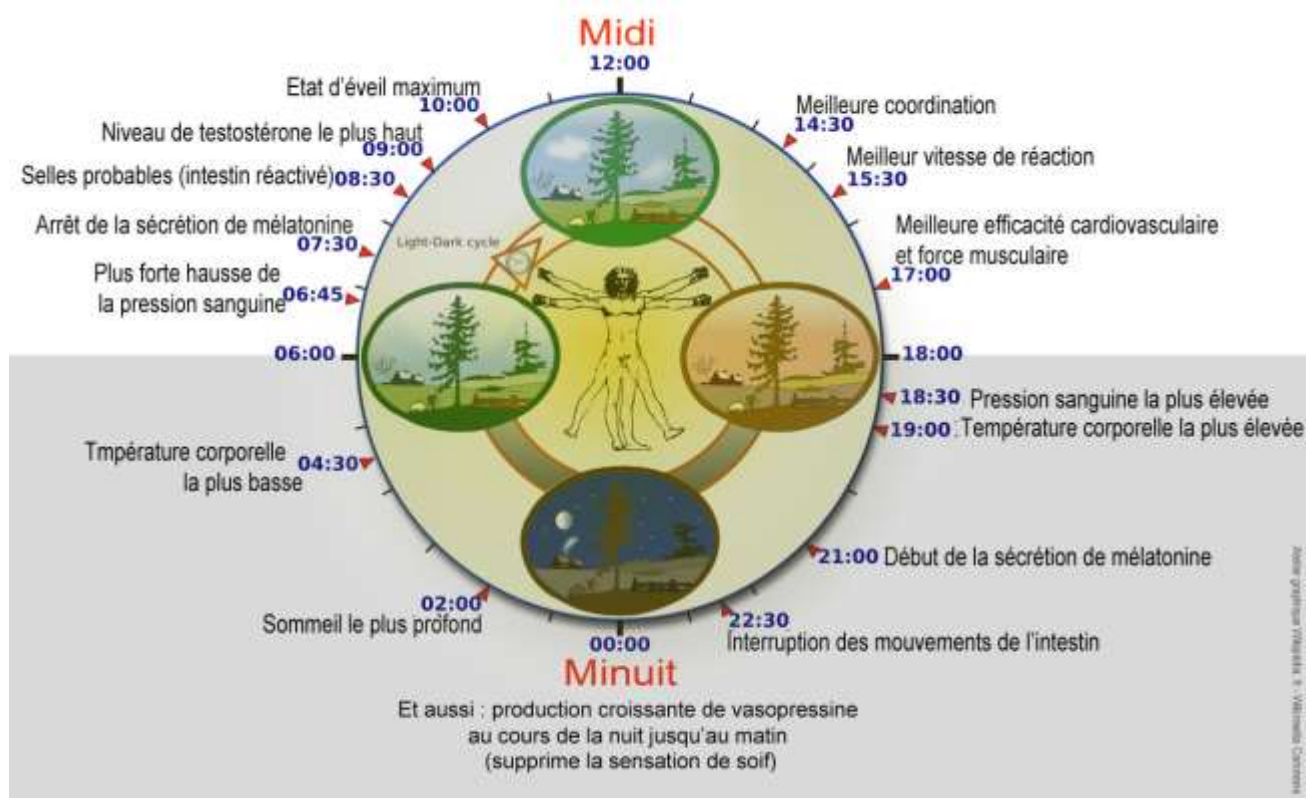
## Les autres Soutiens

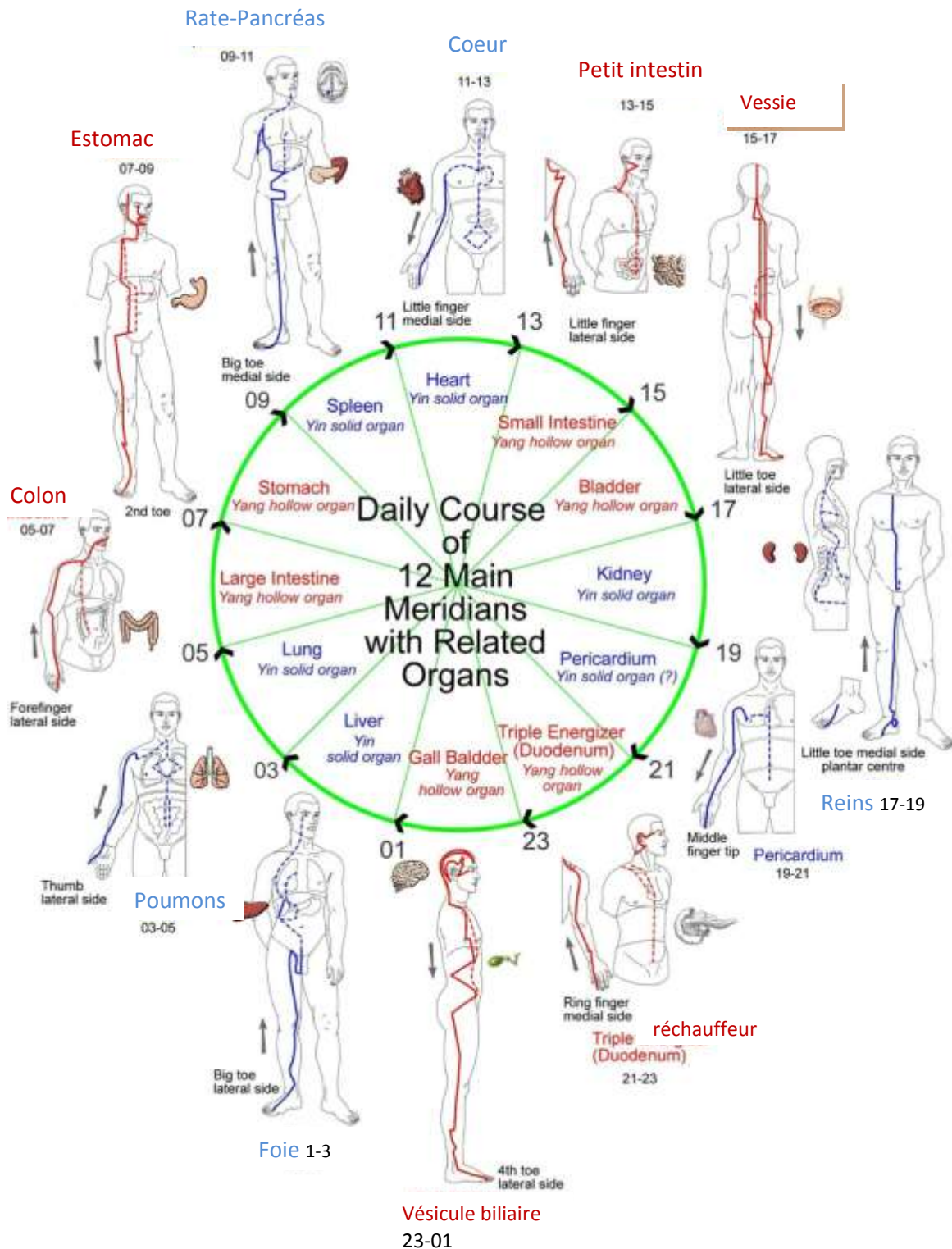
**Sommeil** : améliorer votre sommeil est un des meilleurs moyens pour renforcer la performance de votre Cerveau. Sans un sommeil REM minimum (sommeil réparateur), vous augmentez la neuro-dégénération et diminuez votre efficacité dans la vie quotidienne. Et ça perturbe également, énormément, votre rythme Circadien.

**Rythme Circadien** : le rythme Circadien correspond à notre "horloge corporelle". C'est un cycle qui dit à notre corps quand dormir, se réveiller, manger, etc. Il régule beaucoup de processus physiologiques. L'horloge interne du corps est affectée par des indices environnementaux comme la lumière du soleil et la température. Quand le rythme Circadien est dérangé, les rythmes de sommeil et d'alimentation peuvent se dérégler. De plus en plus de recherches portent sur les effets indésirables sur la santé du rythme Circadien dérégulé, comme ceux d'augmenter les risques cardiovasculaires, obésité et la corrélation avec des problèmes neurologiques (dépression, bipolarité). Les effets peuvent être différents pour chacun. C'est un rythme de 24-heures qui pose le rythme pour nos corps et esprit et c'est pourquoi on a faim ou sommeil à la même heure. C'est le rythme Circadien qui est à l'oeuvre.

Le Rythme Circadien de chacun est un peu différent. Certains fonctionnent, plus ou moins rapidement, sur un cycle de 24 heures. Jouer avec cela pour trouver le rythme juste pour chacun peut être très bénéfique.

Il existe un équipement appelé *ouraring* qui surveille le rythme circadien. Je l'ai acheté et je ne le trouvais pas aussi riche en information que le prétendait la publicité. Il était si encombrant qu'il me dérangeait. Si vous avez un "Fitbit" ou une montre Apple, activez l'"auto sleep tracking" pour une action similaire. Et ils sont moins chers.





**Lunettes bloquant la lumière bleue** : les verres Oranges vous aident quand il y a trop de lumière en fin de journée qui détraque votre rythme Circadien et les verres jaunes réduisent les effets des écrans des TV et ordinateurs. Les deux permettent de réduire la DHA (*acide docosahexaénoïque* acide gras polyinsaturé oméga-3) dans le corps ! J'utilise des Swanwick Sleep Blue Light Blocking Glasses (\$60), néanmoins, il existe des options moins onéreuses.





La lumière artificielle, la nuit, spécialement issue de LEDs et CFLs, envoie trop de lumière bleue. Ceci n'est pas le cas avec la lumière du feu, des bougies ou à incandescence. Nous avons abandonné la lumière incandescente pour utiliser des LEDs et CFLs toxiques, ce qui est nuisible pour nos yeux/corps/cerveau. Il est essentiel de recevoir suffisamment de soleil pour ne pas générer de cancer, dépression ou autres effets secondaires de ces éclairages.

**Sun Gazing (regarder le soleil) pour équilibrer votre Rythme Circadien** : la lumière, tôt le matin (UV-A) augmente une protéine fabriquée dans le cerveau, appelée POMC (pro-opio mélanocortine). A partir de cette protéine, beaucoup d'autres protéines sont créées pour stimuler beaucoup de cheminements neuronaux importants. Les Dopamine et mélatonine sont augmentées dans notre système en prenant la lumière au travers de nos yeux et peau. Un autre effet important est le relâchement d'opiate  $\beta$ -endorphine quand nous sommes exposés à l'UV-A et à l'IR-A du soleil, suggérant que la Nature nous encourage à être dans la lumière du soleil. Le fait que ces UV-A et IR-A, présents dans la lumière du matin, travaillent ensemble pour créer cette circonstance en dit long sur l'importance de la lumière du soleil. De fait, la lumière IR-A peut être une manière d'améliorer notre résistance solaire et de réduire les risques à longs termes des effets UV sur notre peau. Par exemple, l'IR-A pourrait nous permettre d'absorber davantage d'UV-A. Si les UV-A augmentent la  $\beta$ -endorphine, ça pourrait expliquer pourquoi nous nous sentons bien et de meilleure humeur dans la lumière du matin (cette information vient de Jack Kruse – allez dans le chapitre « Référence » pour plus d'informations sur lui !).

## **Les pratiques quotidiennes du Praticien**

*“Si ta compassion ne t'inclut pas, c'est incomplet” – Buddha*

### **Comment commencer sa journée – C'est Super Simple**

**Appelle-toi tout entier ici** : A ton réveil, appelle toutes les parties de toi qui peuvent ne pas être complètement revenues de la nuit d'avant.

1. Visualise ton corps entouré d'une grille de lumière dorée ayant la forme d'un œuf autour de ta propre forme.
2. Après la formation de cette grille, appelle toutes les parties de toi qui n'ont pas encore trouvé leur chemin de retour des voyages de la nuit.
3. Prenez un moment et sentez l'intégration de ces parties de nouveau présentes en vous, avant de vous lever et de commencer cette nouvelle journée.

En cas d'oubli, vous pouvez le faire sous la douche ou là où vous êtes quand vous y pensez. Ceci peut aussi ramener des parties de vous-mêmes parties à d'autres moments antérieurs que vous n'avez peut-être pas rappelées à vous. La grille dorée guérit et bénit toutes les parties qui reviennent pour leur intégration optimale.

**Commencez la journée dans une prière/Méditation de Gratitude :** Maintenant que vous êtes totalement présent, vous êtes prêt à commencer votre journée. Je me réveille dans la Gratitude ! Je m'appelle moi-même à revenir et puis j'émets ma prière du matin, chaque jour, qui ressemble à :

“Merci Dieu pour cette journée fantastique, je bénis ce jour! Je bénis toutes les personnes avec lesquelles je vais interagir aujourd’hui. Je bénis la Nature tout autour de moi. Je bénis mes guides et anges – vous êtes les meilleurs, merci pour tout ce que vous faites et particulièrement les choses dont je ne suis pas consciente ! Je bénis mon âme et te remercie parce que je sais que tu me bénis aussi ! Je bénis l’Univers pour chaque expérience de ce jour et l’occasion exquise de participer à cette existence. Je suis consciente de combien est précieuse cette occasion de vivre et je suis dans la gratitude pour cela !”

**30 Secondes de Sun Gazing :** Faites en sorte d’avoir 30 secondes de lumière dans votre Cerveau dans l’heure qui suit le lever du soleil. Vérifiez l’heure locale et spécialement en voyage, avec l’application *Sun N Moon*. Pour apprendre sur le sun gazing, vous pouvez devenir mon amie sur Facebook et demander à être ajouté au *Sungazing Group*. Il y a toutes les informations pour pratiquer sans risquer le Sun gazing dès maintenant.

#### **Prière d’Alignement de l’Ancienne Egypte**

“La lumière m’entoure” : imagine une large colonne de lumière descendant de la Divinité et qui t’entoure.

“La lumière coule à travers moi” : imagine une autre colonne de lumière focalisée sur toi et te traversant depuis le sommet de la tête jusqu’à tes pieds et au delà.

“Je suis la lumière!” : imagine ta Divinité/Lumière intérieures totalement chargées, du cœur de ton être et irradiant dans toutes les directions.

## **Méditations & Mudras de soutien**

**La Méditation Lotus :** elle permet d’ouvrir l’énergie dans une connexion complète. Ouvre tes pieds et connecte-toi à la Terre. Ton Cœur est content et tu te sens centré et complètement ouvert. Ton chakra couronne et toi êtes connectés à la Source.

Pour une méditation profonde, regardez la vidéo de notre site Creation Center appelé Lotus Meditation : [https://www.youtube.com/watch?Temps\\_continue=208&v=ntOkvpG4aUw](https://www.youtube.com/watch?Temps_continue=208&v=ntOkvpG4aUw)

J'ai aussi une autre méditation, « Méditation pour Guérisseurs » pour une énergie surabondante, sur mon site. Tu dois adhérer gratuitement en tant que membre pour y accéder. Une fois connecté, elle est localisée à : Profile > Meditation. Pour être membre : <https://creationcenter.org/wp-login.php?action=register>

**Mudras utiles pour ce travail :** quand avec nos doigts nous formons une figure spécifique, ou qu'ils se touchent ou se pressent légèrement l'un contre l'autre, on appelle cela un mudra. Ces mudras affectent les niveaux des 5 éléments dans notre corps. Chaque doigt représente un élément différent.



Chacun des mudras partagés ici doit être tenu au moins 5 minutes et jusqu'à 20 minutes en une fois. Si vous commencez la pratique avec les mudras, nous suggérons de travailler avec un à la fois, pratiquant le matin et le soir pendant un cycle de 14 jours (1+4 = 5 et 5 numériquement représente le changement). Quand vous tenez un mudra, relaxez-vous et focalisez-vous sur votre respiration, touchant vos doigts avec une pression similaire à si vous mainteniez un petit pois frais sans l'écraser.

Vous pouvez aussi créer une pratique pour les chakras tenant les mudras d'1 à 5 minutes, pour un total de 30 minutes. Voici un lien vers un super article sur un travail sur les 7 chakras avec explications et images : <https://www.mindcorpsgreen.com/0-20543/7-mudras-to-unlock-your-7-chakras.html>

## Maha Shirsha Mudra - Mudra de la grande tête



Calme les chaleurs excessives, nettoie la tête et réduit les maux de tête.

1. Imagine la tête fraîche, claire, propre et lumineuse.
2. Pose ta main sur les cuisses avec les paumes vers le haut.
3. Touche le centre de ta paume avec ton annulaire.
4. Touche le bout de ton pouce avec l'index et le majeur.
5. Maintenant allonge ton petit doigt (auriculaire).

## Gyan/Gian Mudra – Mudra de la Connaissance

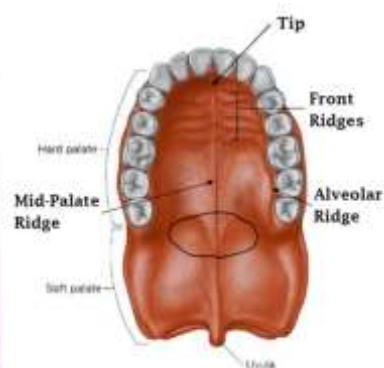


Augmente la mémoire, connaissance, paix et concentration. Il stimule le chakra racine, soulageant tension et dépression. Il augmente l'élément air dans le corps donc si vous avez trop de Vata vous pouvez l'utiliser. *(Nota : VATA si vous êtes de nature enthousiaste, vive, mobile, sympathique et de constitution plutôt mince, voire menue. Et si vous avez aussi tendance à être agité, nerveux, instable et stressé avec un sommeil perturbé et des heures de repas irrégulières).*

1. Pose tes mains sur les cuisses avec les paumes vers le haut.
2. Touche ton index et pouce ensemble en allongeant les autres doigts vers l'extérieur.



## Sahasrara Mudra – Mudra des 1000 Pétales



Mudra du Chakra Coronal, ouvre ce chakra au portail de la conscience Universelle.

1. Touche les extrémités des tes index et pouce avec tes 2 mains de sorte que ça forme un triangle.
2. Allonge tous les autres doigts.
3. Dirige tes yeux vers le 3ème œil et ferme-les.
4. Touche la zone molle du palais avec ta langue comme l'indique l'ovale ci-dessus.
5. Maintiens ce mudra à environ 15-18 cm au dessus du chakra couronne, respire profondément et relaxe-toi.

## Varun Mudra – (aka Jal-Vardhak) Le saut de la Clarté Mentale



Ce mudra encourage l'ouverture et la communication fluide. Il aide à équilibrer l'élément eau dans le corps activant les glandes salivaires et humidifiant les yeux et peau secs. C'est bon pour l'eczéma, psoriasis, ostéoarthrite et problèmes en lien avec le sang. Pratiquez ce mudra 3x par jour pendant 15 minutes chaque fois pour équilibrer les éléments ou augmenter le flux de fluide dans le corps à un niveau de bonne santé.

1. Touche l'auriculaire et le pouce ensemble sur chaque main.
2. Tiens les 3 autres doigts du milieu allongés et relaxés.

## Kaaleshwar Mudra – Mudra du Seigneur du Temps (aka Kalesvara, le seigneur du Temps Hindou)



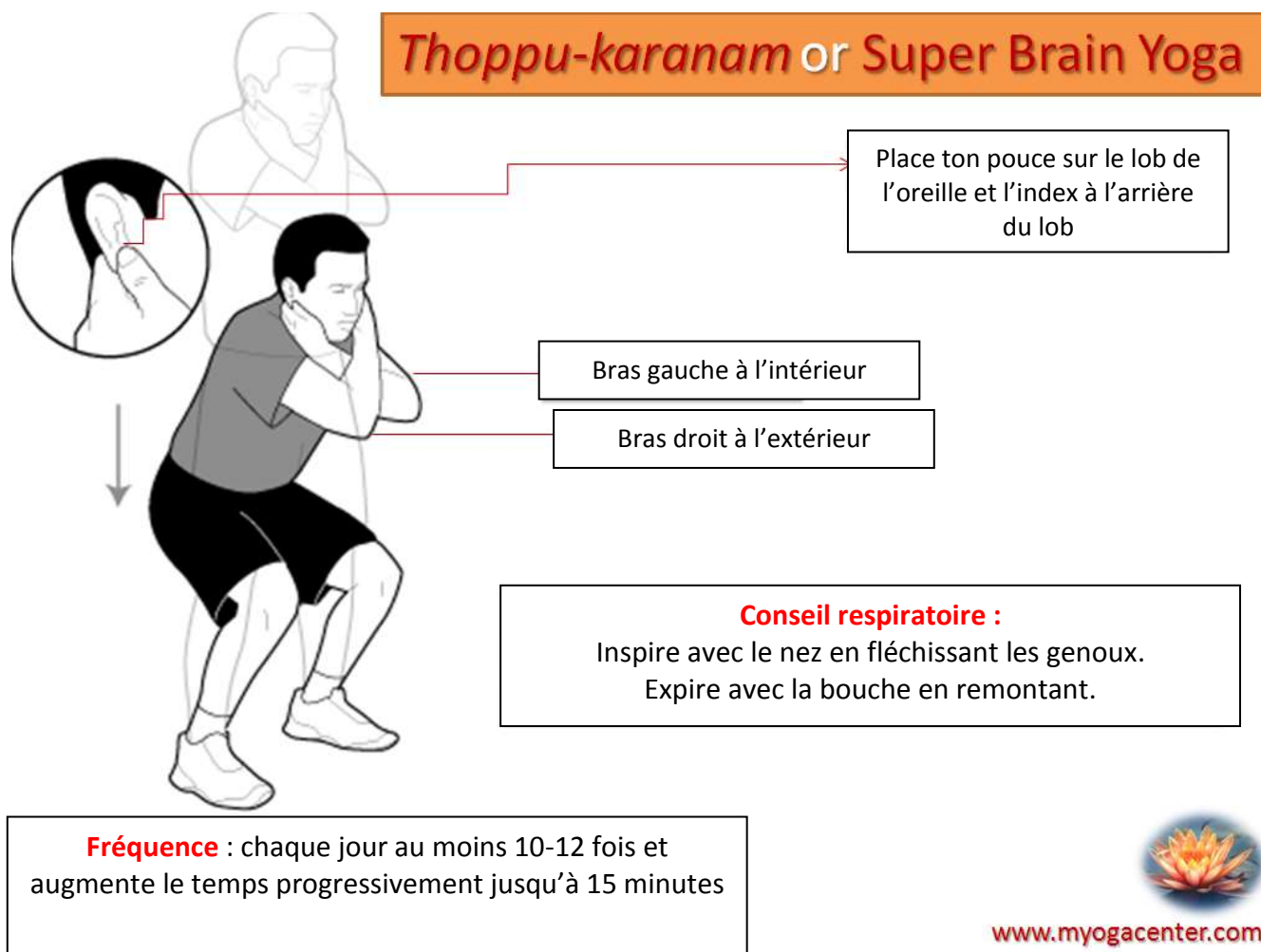
Il nettoie les pensées conflictuelles et aide à calmer l'esprit. Il donne avec le temps, un accès plus grand à l'observation de notre caractère, addictions et à notre comportement, ouvrant la porte du changement. Il aide à casser les addictions. En utilisant ce mudra, focalise-toi sur le changement à créer et observe les habitudes se dissoudre au fur et à mesure que le changement se manifeste.

1. Touche l'extrémité des majeurs ensemble.
2. Touche l'extrémité des pouces ensemble.
3. Conserve les majeurs et pouces droits.
4. Plie les autres doigts pour qu'ils se touchent le long de la 2<sup>ème</sup> phalange.
5. Maintiens ce mudra devant ta poitrine avec les pouces pointant vers la poitrine, majeurs orientés vers l'extérieur.
6. Inspire profondément et pause, expire et pause.

Au fur et à mesure de pratiquer ce mudra la pause après l'expiration devient plus longue que celle après l'inspiration.

## Yoga Technique du Super Cerveau

Le Yoga du Super Cerveau est une pratique pranique qui équilibre les 2 hémisphères du Cerveau. Il est très bon pour soi et fantastique à partager avec les clients pour soutenir leur guérison après des sessions de travail sur le cerveau. C'est une pratique incroyable de Master Choa Kok Sui. Il propose un livre appelé Super Cerveau Yoga (Amazon \$20).



## Nettoyer son Energie avant chaque Session

Nettoyer son énergie avant de travailler est extrêmement important. Voici les techniques pour vous assurer que vous êtes parfaitement clair et prêt pour votre client. Merci de le faire avant chaque session.

### Balayages des Trois Corps - Nettoyage et Recharge



1. Restez debout et ressentez l'énergie de la Terre sous vos pieds.
2. Vous recevez idéalement l'offrande de guérison de la Terre en baissant les bras et en ramassant l'énergie nécessaire pour l'entraîner le long de votre corps et sur votre tête en inspirant.
3. En expirant, poussez vos mains avec l'énergie accumulée le long des côtés de votre corps afin de renvoyer l'énergie par vos jambes et vos pieds, de nouveau dans la Terre.
4. Faites une pause pour sentir l'énergie s'accumuler et répétez ceci trois fois au total.

### Huna Clearing – Couper les cordes Énergétiques

Cela garantit que vous ne détournerez pas d'énergie ailleurs ou ne serez pas tiré par les autres, ainsi l'énergie de la session sera forte et concentrée sur vous et votre client uniquement.



1. Placez votre main droite sur votre coeur avec le dos de la main touchant votre poitrine et votre coude levé vers le ciel.
2. Placez vos paumes gauche et droite en contact, votre coude droit pointé vers la Terre.
3. Frottez-vous les mains trois fois pendant que vous inspirez.
4. Sur le 3<sup>ème</sup> frottement, lorsque vos doigts se croisent, expirez et créez le mudra à épée (2<sup>ème</sup> image ci-dessus : l'index et le majeur sont ensemble avec le pouce qui recouvre l'annulaire et le petit doigt). Expirez avec une énergie forte en coupant les cordes qui vous connectent aux autres et les autres à vous.



## Activation des Mains



1. Frottez-vous les mains comme pour les réchauffer. Cela commence à activer les points nadi des mains.
2. Frappez dans vos mains pour ouvrir ces points.
3. Prenez votre pouce et appuyez fermement dans la paume de la main opposée en créant des mouvements circulaires. Cela ouvre le grand chakra au centre de votre paume. Répétez ceci sur l'autre paume.
4. Comme visible sur la 3<sup>ème</sup> image, maintenez vos mains sur le côté avec les paumes tournées vers le haut et les coudes pliés.
5. Détendez-vous et sentez l'énergie du Divin couler dans vos mains et tête, bénissant la guérison qui est sur le point d'être offerte.

## Connexion - Terre, Cœur et Source

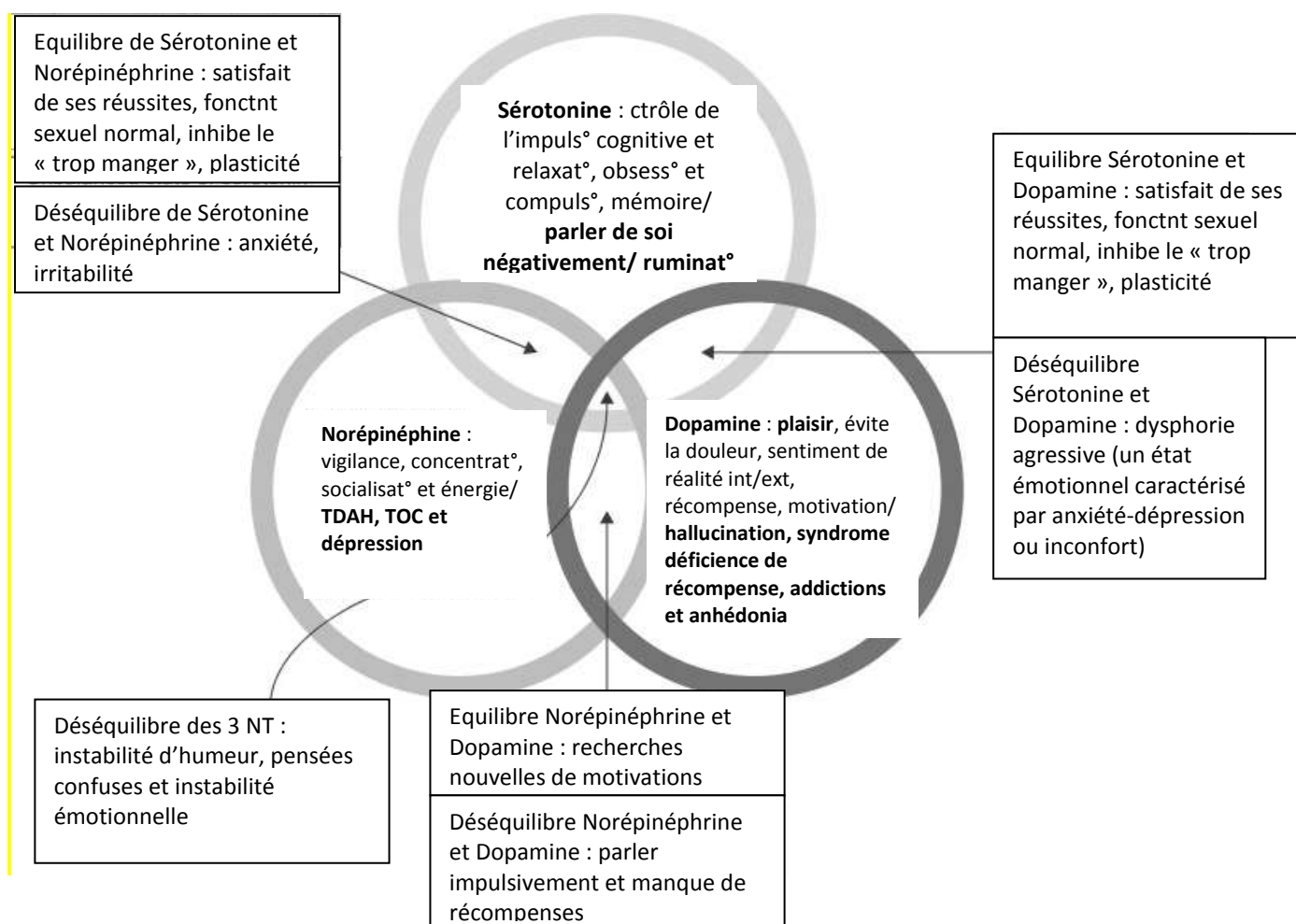
Vous pouvez continuer à vous tenir dans la position ci-dessus (image 3 de l'Activation des mains) ou détendre votre corps.




Sentez vos pieds et sentez votre connexion à la Terre. Sentez votre coeur, comme expansif et ouvert. Sentez votre chakra coronal et votre magnifique connexion qui se déverse dans le Divin. Maintenant, en alignement complet, centré, nettoyé et au service, vous êtes prêt à offrir la session dans la plus haute intégrité.

## MODALITÉ “SOLUTIONS” DU CERVEAU

“Juste parce que vous faites une erreur, ne signifie pas que vous êtes une erreur. Chaque expérience est pour notre éveil. Donc, à ce stade de la vie, les expériences ne s’impriment même pas comme une erreur. Les expériences sont des outils d’éveil. Il appartient à chacun, individuellement, de vivre cette expérience, de créer des connaissances, de cultiver plus de compassion ou alors de la retourner contre soi-même et de créer de la honte”. -- *Brook Still*

### Technique d’équilibrage des Hormones



		
Sérotonine	Norépinéphrine	Dopamine

1. Place tes mains de chaque côté de ta tête et imagine qu'il y a 3 thermostats entre elles. Chaque thermostat représente une hormone différente (Sérotonine, Norépinéphrine et Dopamine).
2. Lis chaque thermostat pour déterminer le niveau actuel d'équilibre hormonal dans ton Cerveau. Si c'est vers le bas, il n'y en a pas assez, si c'est vers le haut, il y en a trop.
3. Gentiment déplace le réglage du thermostat jusqu'au centre pour un équilibre idéal. Relaxe-toi et maintiens cette image dans ton esprit, tout en continuant à faire passer l'énergie de guérison, pendant environ 3 minutes.

Vous pouvez aussi apprendre à vos clients à faire ceci, pour eux-mêmes, en utilisant les images ci-dessus comme point de référence. Demandez-leur de vérifier leur niveau hormonal plusieurs fois par jour et de les rééquilibrer gentiment. Remarquez que cette technique est utilisable pour toutes les hormones du corps, alors que nous nous focalisons sur ces 3 principales hormones.

## Techniques A.V.C.

(Voir le visuel sur l'A.V.C. [pages 19- 20](#))

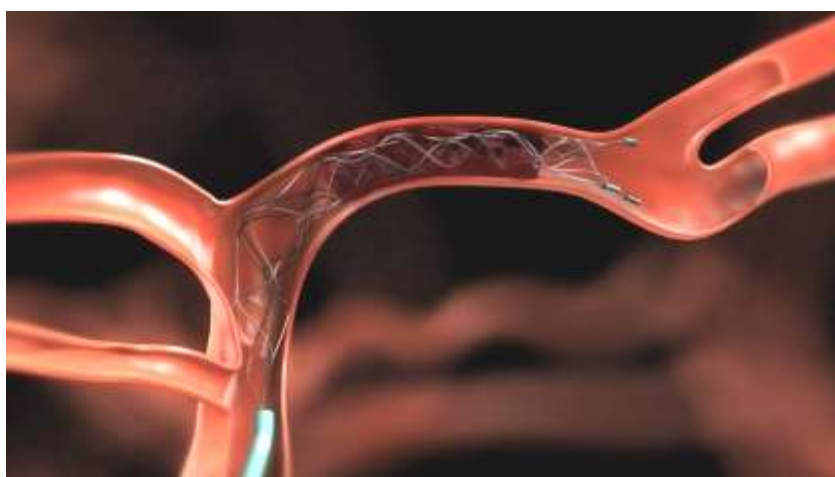
Avoir un A.V.C. peut être terrifiant pour la personne et celles autour d'elle. Faites de votre mieux pour rester calme et aider les autres à faire de même. Des réactions courantes à un A.V.C. incluent un affaissement du visage, la perte ou réduction de la communication verbale, la difficulté à lever les bras et la perte de mémoire. Surveillez de très près quiconque ayant fait un A.V.C. pendant 24-48 heures et sans changer d'altitude pendant 2-4 semaines, suivant l'A.V.C..

Quelle technique utiliser? Souvenez-vous que la plupart des A.V.C. sont ischémique (3/4). Si vous êtes capable de voir ou de savoir de quel A.V.C. il s'agit, utilisez le traitement approprié. Si vous n'êtes pas sûr, utilisez la technique de l'ischémique et ajoutez un peu de

coagulation sur l'extérieur du vaisseau où vous sentez/savez que le problème est apparu. Si vous remarquez une perte de mouvement sur un côté du corps, faites attention à travailler sur le côté opposé du cerveau.

**Retour accéléré (time lapsing) sur la matière Cerveau.** Quel que soit le type d'A.V.C., la dernière étape sera toujours le retour énergétique accéléré sur la matière du Cerveau et pas seulement sur les vaisseaux. Sans le sang, il n'y a pas d'oxygène et sans oxygène les cellules meurent. Donc, nous pulsons de la lumière jusque dans le cerveau avec une intention spécifique, pour ramener la matière du cerveau à l'état où elle était quelques secondes avant l'A.V.C..

### **A.V.C. Ischémique**

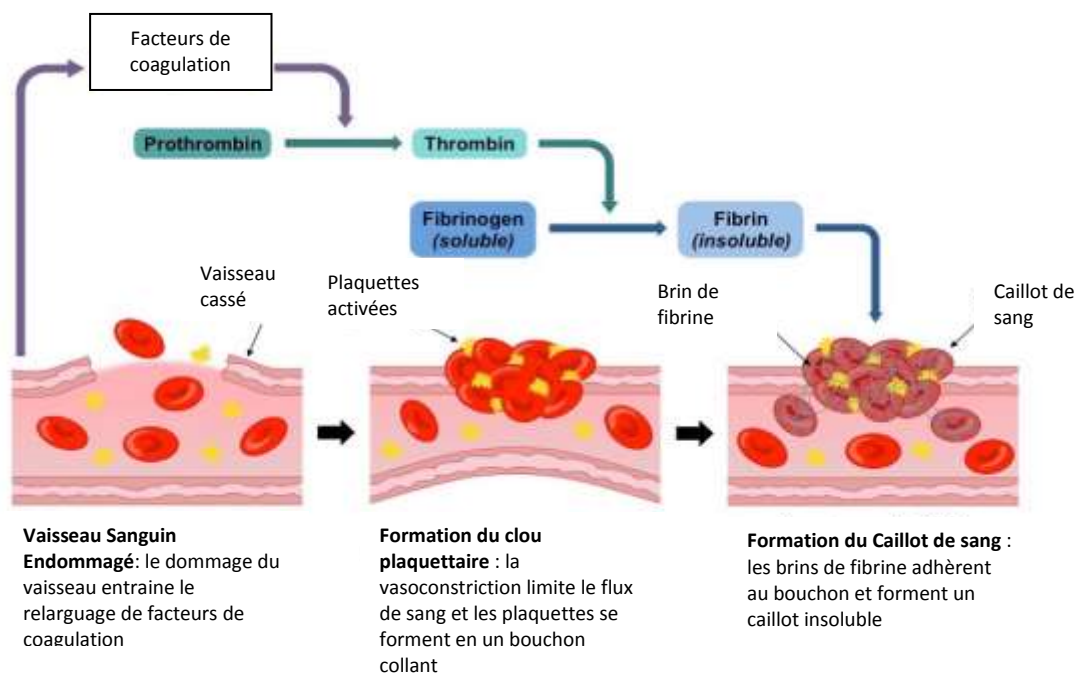


Les Stents, en général faits de métal, sont utilisés pour augmenter le flux de sang, en insérant des petits tubes dans les artères étroites pour qu'elles puissent être élargies. Dans cette technique nous créons un Stent énergétique.

1. Focalise ton énergie sur le fait de fondre et démolir complètement le caillot.
2. Les vaisseaux après le caillot souvent s'effondrent sur eux-mêmes. Une fois le caillot dissout, vois l'intérieur du vaisseau s'agrandir avec un Stent énergétique, visualise le flux de sang se normaliser et l'oxygène dans le sang augmenter.
3. Impulse de la lumière dans le Cerveau et fais le retour énergétique accéléré (time lapsing) sur la matière du Cerveau.



## A.V.C. Hémorragique



1. Rafraichis la zone affectée et pose un blocage énergétique autour du vaisseau (il ressemble un peu à de la myéline autour des nerfs).
2. Ralentis le flux de sang environ 2.5 cm avant l'ouverture du vaisseau pendant que le vaisseau se guérit. Calme le cœur pour réduire la pression du sang.
3. Commence à faire coaguler le sang juste à l'intérieur de l'ouverture du vaisseau et continue un peu à l'extérieur du vaisseau.
4. Concentre-toi sur la dissolution du sang qui a fui jusque dans le cerveau. Ou si c'est plus simple, concentre-toi sur le fait de déplacer le sang dans le cerveau à l'extérieur du cerveau et jusque dans le centre du colon pour qu'il puisse être éliminé du corps en sécurité.
5. Impulse de la lumière dans le Cerveau et fais le retour énergétique accéléré (time lapsing) sur la matière du Cerveau.

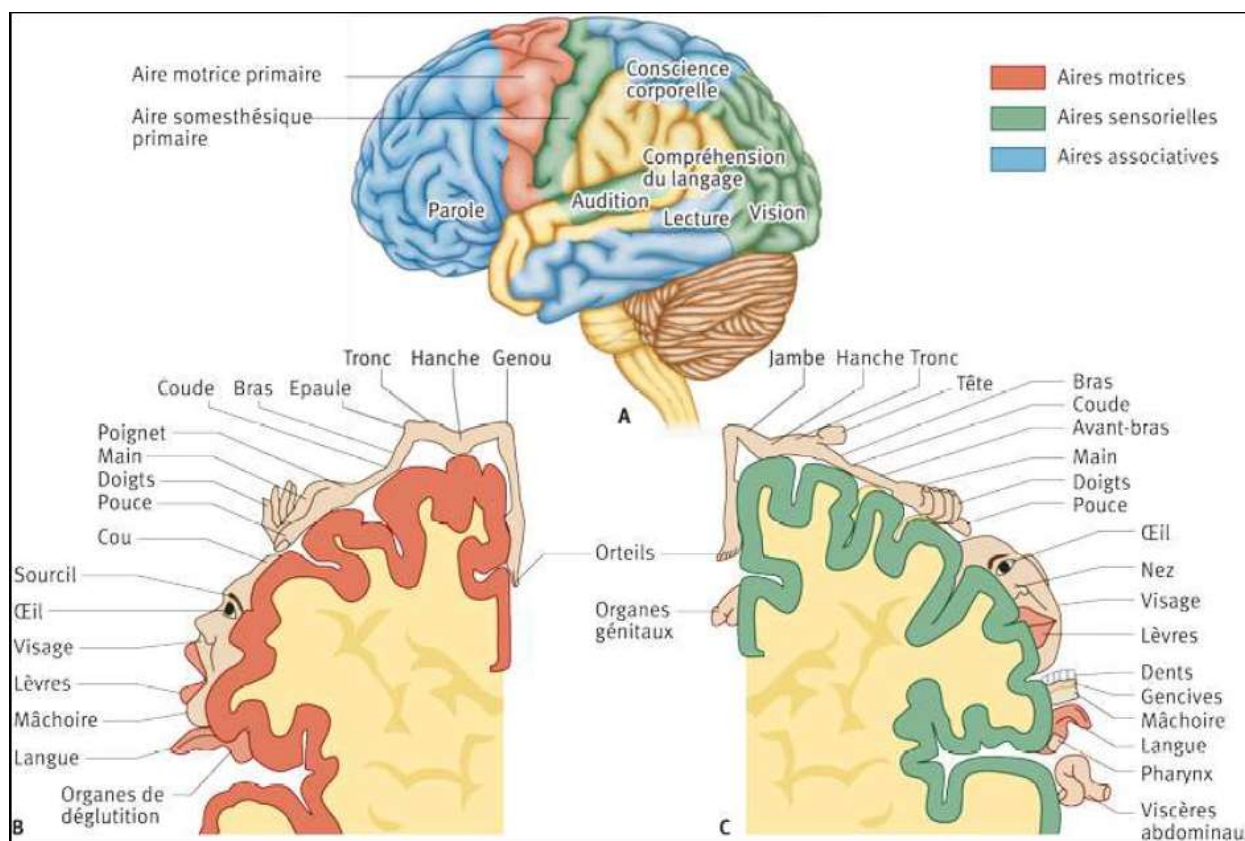
**Comment tenir l'espace pour quelqu'un qui est en train de faire un A.V.C. et qui souffre d'une boucle temporelle.** Dans son expérience, Brook a vu ceci uniquement lors d'un A.V.C. hémorragique. Néanmoins, elle peut arriver dans les 2 formes d'A.V.C.. Voici la meilleure manière qu'elle a trouvée pour tenir l'espace et que la personne puisse restée calme en travaillant sur le cerveau. C'est beaucoup mieux d'avoir une 2<sup>ème</sup> personne avec vous pour faire ceci pendant la guérison énergétique.

La boucle temporelle est un symptôme suite à un A.V.C., considérée comme une forme de confusion. La personne continue à répéter un dialogue ou à revivre certaines expériences. Quand ceci arrive, il est possible que la boucle temporelle reconnecte un point dans le passé, parfois des mois ou des années avant l'A.V.C.. Les victimes d'A.V.C. qui vivent cela, vont typiquement rejouer le même scénario de 3 à 5 minutes en boucle. Si cela arrive, fais de ton mieux pour maintenir la personne aussi calme que possible et observer s'il y a quelque chose qui pourrait les déranger pendant ce « replay » et enlever les objets pour que le « replay » suivant soit plus doux.

Quelques exemples sont : “comment suis-je arrivé ici ?”, « pourquoi je porte ce vêtement/bijou... ? », etc. Continue à dialoguer avec la personne en faisant l'étape 1 à 4 de la technique A.V.C. hémorragique.

Le dialogue peut être quelque chose comme : “vous êtes en sécurité », « vous êtes en train de faire un reset du cerveau », « je m’occupe de vous »... Il est possible de leur dire où ils sont et la date. Vous trouverez la bonne manière de restructurer progressivement le dialogue, à chaque boucle temporelle. Le plus important d’aider la personne à rester calme pour faire baisser la pression sanguine et commencer à faire la technique A.V.C. hémorragique décrite ci-dessus.

## Technique d’entraînement Moteur/Sensoriel



**Cartes fonctionnelles du cortex cérébral. A : hémisphère gauche – B : aire motrice primaire. C : aire somesthésique primaire**

Cette technique soutient la guérison des problèmes à l’intérieur du corps dans la stimulation énergétique des zones du Cerveau correspondantes. L’image ci-dessus montre où sont placés les cortex moteur (rouge) et sensoriel (vert). Le côté droit du Cerveau contrôle le côté gauche du corps et vice versa. Donc, pour améliorer la mobilité du poignet gauche, nous allons travailler sur le haut de la tête à droite, dans la zone du cortex moteur. Le cortex moteur envoie des signaux provoquant le mouvement, alors que le cortex sensoriel reçoit des signaux de ressenti/sensations du corps.

1. Identifiez la zone du cerveau correspondant sur laquelle vous souhaitez travailler. Souvenez-vous, le côté gauche du Cerveau contrôle le côté droit du corps et vice versa.
2. Illuminez énergétiquement cette section du Cerveau. Créez des pulsations lumineuses pour activer cette section du Cerveau pour la guérison jusqu'à ce qu'elle soit remplie de lumière. Faites-vous confiance sur le temps à y passer.
3. Alors que vous continuez à déverser de la lumière dans la zone du Cerveau sur laquelle vous travaillez, focalisez-vous sur l'énergie des cheminements neuronaux jusqu'à la partie du corps dont vous souhaitez augmenter la fonction sensorielle/moteur du corps.
4. Si la zone du cerveau sur laquelle vous travaillez a des tissus endommagés, vous pouvez créer une nouvelle connexion en la déplaçant au-dessus ou au-dessous de la zone du cerveau à laquelle elle était connectée à l'origine, pour cette partie du corps (voir image ci-dessus). Ceci crée une nouvelle connexion saine dans le cerveau pour le fonctionnement de cette partie du corps.

## Technique Gaine de Myéline

Le but de cette technique est de reconstruire la gaine de myéline des nerfs pour leur sain fonctionnement, ce qui inclut de soulager la sensibilité/douleur, maintenir la fonction moteur et réparer la transmission d'information à travers le corps. Ceci est super facile.

1. Rassemblez la graisse pour enduire la gaine. Soit vous appelez la graisse d'autres partie du corps soit vous utilisez de l'huile (si personne présente pour pouvoir la toucher). L'huile de noix de coco est exceptionnelle pour ceci.
2. Déplacez la graisse jusque dans le sang, jusqu'aux nerfs qui ont besoin de reconstruire leur gaine de myéline.
  - a. Graisse du Corps: chauffez la graisse pour la dissoudre créant de minuscules particules (pour qu'elle voyage en sécurité dans le flux sanguin).
  - b. Huile: touchez la zone et transférez l'huile au travers de la peau jusque dans le sang ou directement dans les nerfs sous vos mains.
3. Reconstruisez la gaine de myéline avec la matière grasse jusqu'à ce que la gaine soit complètement enduite, uniformément, en visualisant les molécules réparant complètement la gaine.

Pour les sessions à distance : c'est utile d'utiliser un surrogate pour les étapes ci-dessus. Par exemple, prenez un fil de cuivre gainé et faites des aller-retour avec vos mains le long de la gaine en visualisant la gaine qui se répare.



## Technique de guérison de la Ligne du Temps

La guérison de la ligne du temps est utilisée pour un évènement où il reste une charge émotionnelle ou traumatisme. Elle est particulièrement efficace pour ceux qui souffrent du Syndrome Post Traumatique (SPT).

1. Identifiez un schéma ou évènement traumatique que le client voudrait guérir.
2. Demandez-lui s'il se souvient, où, quand ou comment ce schéma a commencé dans sa vie, par exemple en tant qu'évènement traumatique.
3. Une fois qu'il a un point de référence, demandez-lui de se relaxer et de fermer les yeux. Faites-lui savoir :
  - a. que vous allez remonter au moment où ceci a commencé ou s'est passé.
  - b. le client y va en tant que tiers personne, observant l'évènement.
  - c. vous êtes avec lui tout le temps (et faites-le lui savoir pour qu'il soit soutenu et en sécurité).
4. Guidez-le au travers de cette méditation profonde pour qu'il se détende complètement. Utilisez une voix calme et lente, dites-lui de détendre une partie du corps à la fois, en commençant par les pieds et en remontant aux chevilles et mollets, genoux et cuisses, bassin, organes sexuels et fesses, estomac et bas du dos, poitrine et haut du dos, épaules et haut du bras, coudes et avant bras, poignets et mains, cou, mâchoires et bouche, nez et joues, yeux, oreilles et le front.

**“Vos [pieds] deviennent de plus en plus lourds et vous vous enfoncez de plus en plus profondément dans la [table]. Vous êtes si détendu que vous sentez que votre corps est comme flottant au-dessus de votre forme physique. Maintenant, focalisez-vous sur vos [chevilles et mollets], remarquez qu'ils deviennent de plus en plus lourds et vous vous enfoncez de plus en plus profondément dans la [table]. Vous vous sentez détendu et calme. Maintenant, sentez vos [genoux et cuisses] qui deviennent de plus en plus détendus, vous pouvez sentir votre corps s'enfoncer de plus en plus profondément dans la [table]. Votre corps est si détendu, si lourd, que vous vous sentez flottant au dessus de votre forme physique, etc.”**

5. Une fois complètement détendu, faites-lui visualiser qu'il voyage dans le temps avec vous jusqu'à l'évènement, quand le traumatisme a commencé :

**“Nous sommes ensemble, debout, main dans la main, au bord d'une petite rivière. En mettant un pied dans l'eau, remarquez que l'eau coule à l'envers : elle coule en arrière dans le temps. Et, au fur et à mesure que nous marchons vers l'autre bord, sentez que vous reculez, reculez dans le temps et en sortant de l'eau sur l'autre berge, nous rentrons directement dans le temps et la scène exacte de votre vie où l'évènement a eu lieu. Vous êtes en sécurité. Nous sommes témoin en tant que personnes extérieures, dites-moi ce que vous voyez.”**



6. A ce point, le client commence à d'écrire ce qu'il voit : l'environnement; comment il était à cette époque; ce que voit ou sent le client plus jeune ; et tout ce qu'il remarque concernant les autres personnes présentes également. L'intention ici, est de permettre au client de traverser l'évènement, tout en le guérissant et rassurant son « soi » plus jeune. En permettant à son "soi" actuel de soutenir son "soi" plus jeune retraversant l'évènement, il peut accéder à des informations oubliées ou non comprises à l'époque et également, accéder à ses capacités/compréhensions actuelles pendant l'évènement.

**S'il y a une personne dans la pièce insécurisante**, vous pouvez, en tant que facilitateur, la mettre en-dehors, ou le client peut enlever son « soi » plus jeune. Offrez la guérison aux personnes insécurisantes par :

- a) Confiez la personne insécurisante à votre équipe de guides pour qu'ils travaillent avec elle ou,
  - b) Si vous en êtes capable, tout en maintenant l'espace pour votre client, en même temps, vous pouvez travailler avec les deux simultanément. Faites-vous confiance et reconnaissez vos limites.
7. Guidez le client dans la guérison de son "soi" plus jeune en le faisant discuter avec lui, en le rassurant et en disant des choses qu'il aurait aimé entendre à ce moment. Le simple fait de l'écouter peut être guérissant. Parfois, le client aurait eu besoin de quelqu'un qui aurait confronté la personne qui lui faisait du mal et vous pouvez demander au client d'être ce défenseur pendant que le jeune regarde. Vous saurez quand c'est fini selon comment le "soi" plus jeune apparait et répond. Terminez toujours en faisant tenir le jeune "soi" dans les bras de la personne actuelle, jusqu'à ce qu'il soit détendu, qu'il sache qu'il est aimé et qu'il a de la valeur.
  8. Quand vous avez fini, dites à votre client de demander au jeune s'il est ok que les guérisseur/client partent. Quand ils sont prêts, demandez-leur s'il y a un endroit où ils aimeraient qu'on les emmène avant de repartir. Faites-ce qu'ils demandent et terminez avec une embrassade entre le client et le jeune si ça semble approprié de le faire de nouveau.
  9. Retournez avec le client jusqu'à la petite rivière, main dans la main. En mettant les pieds dans l'eau, faites remarquer au client que l'eau coule maintenant en avant dans le temps. Et dites-leur :

**“Nous retournons sur la ligne du temps présent, Maintenant, en apportant cette guérison à travers tous vos corps, tous vos systèmes et toutes vos expériences jusqu'à ce moment présent. Quand nous sortirons de cette rivière, vous serez couché dans la pièce où nous avons commencé notre session, en apportant votre complète guérison.**

**Gardez vos yeux fermés en prenant 3 inspirations profondes d'énergie de force vitale revitalisante. A chaque expiration, prenez un moment pour mesurer combien votre corps est différent avec cette nouvelle manière d'être que vous venez de créer. A ce point guéri de création, prenez un instant pour vous sentir dans la gratitude. Et quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux.”**

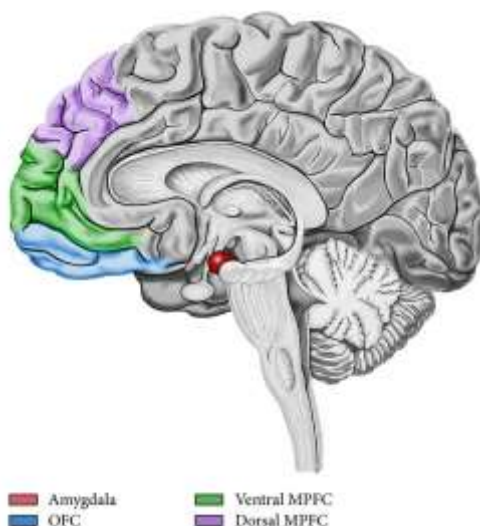
10. Offrez un verre d'eau au client ou quelque chose à manger après une aussi profonde session. C'est une occasion puissante pour soutenir l'intégration de sa guérison. Faites ceci en infusant l'eau ou la nourriture avec une et seulement une énergie, pour supporter sa nouvelle manière d'être et en résonance complète avec le monde. Exemples d'énergie à infuser dans l'eau : amour, intégration, confiance, paix, valeur de soi ou acceptation... Souvent la première chose à laquelle vous pensez est la bonne énergie pour le client. Ne pensez pas trop !

## Technique de Neuroplasticité Avancée

Il s'agit d'une technique en 2 parties pour recâbler le Cerveau en travaillant avec l'énergie dirigée. La pensée actuelle suggère qu'il faut 66 jours pour créer des nouveaux et forts cheminements neuronaux. Cependant, ça peut prendre au-delà de 200 jours. En utilisant cette technique pour transformer la matière énergétiquement, nous créons bien plus de connexions saines rapidement et en cela, nous soutenons la formation de nouvelles habitudes en 14 à 21 jours.

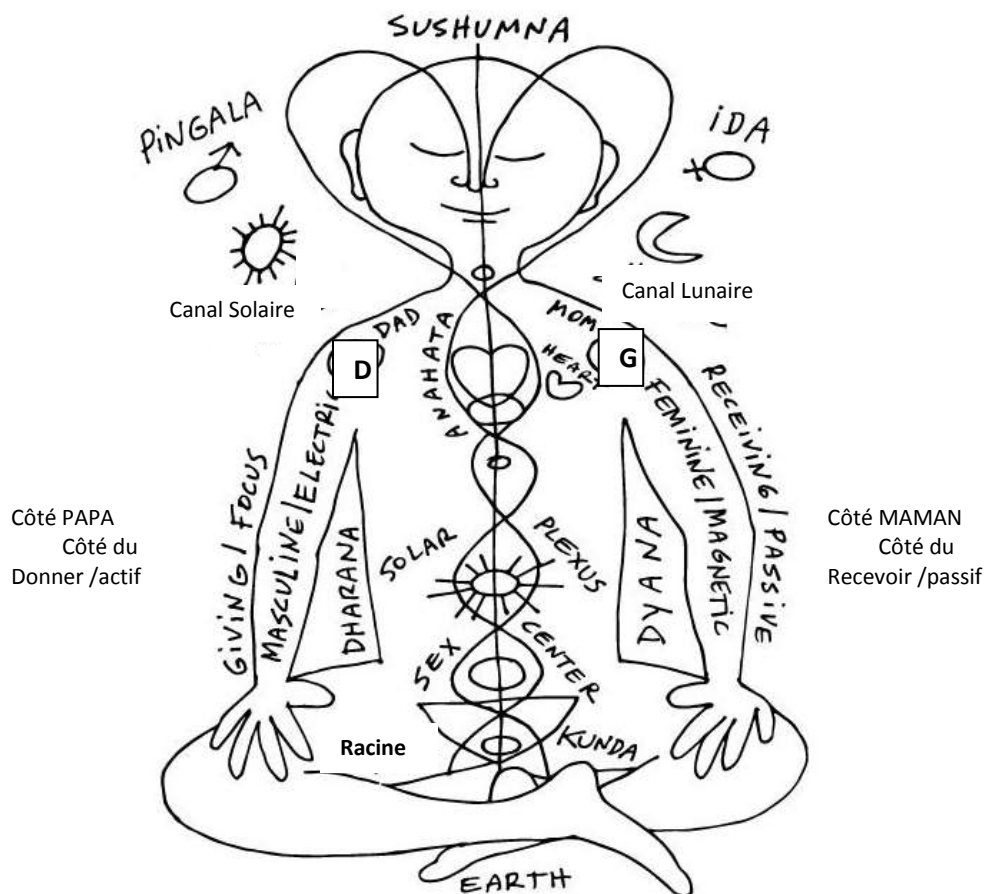
### Endocannabinoïdes et prise de Décision/Action :

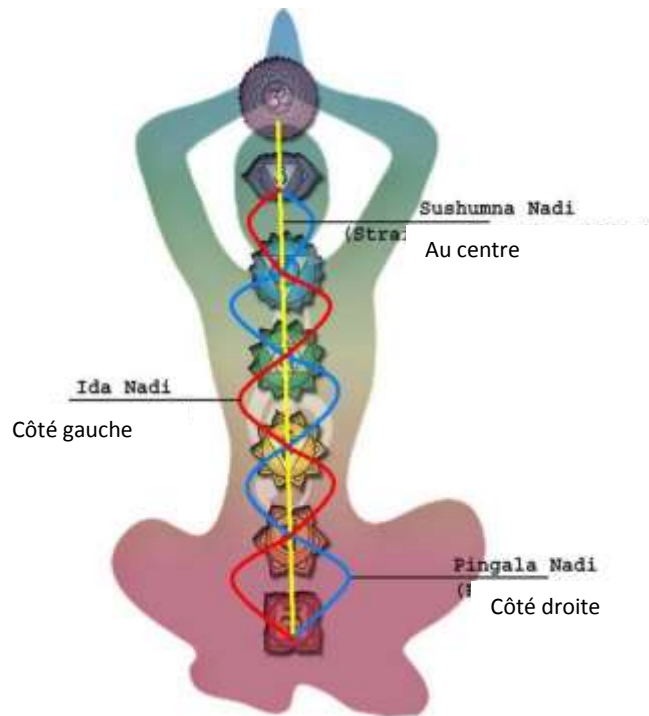
Les circuits du Cerveau pour une *action habituelle* et une *action pour se diriger vers un objectif* sont en compétition pour le contrôle dans le cortex orbitofrontal (*OFC dessin ci-dessous*). Les NeuroTransmetteurs (molécules chimiques) appelés endocannabinoïdes permettent à l'habitude de prendre le dessus, en agissant comme une sorte de frein sur les circuits qui se dirigent sur un objectif. Les Endocannabinoïdes sont une classe de substances chimiques produites naturellement par les humains et d'autres animaux. Des Récepteurs des endocannabinoïdes sont trouvés à travers le corps et le Cerveau, et le système endocannabinoïde est impliqué dans une variété de processus physiologiques – incluant l'appétit, sensation de douleur, humeur et mémoire. C'est aussi le système qui fait la médiation de l'effet psychoactive du cannabis. C'est le seul système du corps qui porte le nom d'une amie de notre Terre de la famille des plantes, créant des états altérés de conscience.



Comment travaillons-nous avec ceci pour la guérison ? Comme indiqué dans la Partie 1 de cette technique, d'abord, nous nous focalisons énergétiquement sur le récepteur endocannabinoïde (cannabinoïde type 1 ou CB1) de la dendrite de l'ancien cheminement neuronal correspondant au schéma habituel fort. En invoquant le processus d'autophagie, nous l'absorbons et le recyclons dans de nouveaux cheminements neuronaux. Nous faisons cela, en pulsant de la lumière sur les nouveaux chemins, les faisant croître à un rythme focalisé et rapide, utilisant la technique de double pulsation de la Partie 2. Cette technique rend ces nouveaux cheminements plus forts, plus vite. Il est important de savoir, que comme tous les systèmes du corps, le Cerveau aime l'homéostasie.

## Autophagie Active Énergétique et Physique





Dans l'image ci-dessus, le Sushumna suit l'axe central du corps le long de la moelle épinière.

L'**autophagie** est le processus par lequel une cellule séquestre une partie de son contenu pour être auto-digéré et recyclé. C'est médié (régulé) par le système cannabinoïde. Bien que ce processus permette de conserver les cellules normales en vie, leur permettant de maintenir un équilibre entre la synthèse, la dégradation et le recyclage résultant des produits cellulaires, *le processus a un effet mortel pour les cellules de tumeurs malignes, s'auto-consommant grâce à un suicide cellulaire programmé.*

## **Partie 1 : Autophagie Active Énergétique et Physique : briser les vieux cheminement neuronaux**

La Partie 1 brise les schémas/habitudes/croyances malsains, non utiles et prend la matière physique des cheminement neuronaux qui soutiennent ces schémas et utilise cette matière dans la Partie 2, lors de la création des nouveaux cheminement neuronaux.

Pour commencer à travailler sur soi ou un client, commencez par identifier exactement quelle énergie/habitude/maladie doit être délogée du corps (voir la section des Questions **page 69** qui couvrent les problèmes fondamentaux).

***Le vieux schéma/habitude/croyance/maladie qui est en train d'être brisé est :***

---



*Pour briser l'énergie et la matière physique de vos vieux schéma/habitude et/ou croyance :*

1. Concentrez-vous. Dites votre phrase d'Autophagie – exactement telle que ci-dessus - à haute voix.
2. Prenez une inspiration profonde et amenez vos doigts « laser » concentrés jusqu'au 3<sup>ème</sup> œil.
3. Faites chaque mouvement comme sur les photos de la page suivante, de manière fluide en une expiration, en imaginant une lumière laser brillante, transparente, étincelante, se déplaçant de vos doigts jusqu'au centre de votre corps, le long de Sushumna.
  - a) Déplacez vos mains du 3<sup>ème</sup> œil vers le dessus de la tête et faites-les descendre jusqu'à la base de la nuque. Séparez vos mains à la base de la nuque et déplacez-les vers les épaules. Déplacez-les vers l'avant du corps en passant par le bout des seins et en poursuivant sur le reste du torse. Finissez en posant vos mains sur les cuisses, paumes vers le haut.
  - b) Au moment de séparer les mains à la base de la nuque, imaginez l'énergie descendant, simultanément, le long de la moelle épinière de la base de la nuque jusqu'au bas du coccyx, tout en descendant aussi l'énergie sur le devant du corps.
4. Prenez une inspiration profonde et expirez pour l'intégration.
5. Répétez 3x pour vous nettoyer ou 7x si vous cassez des schémas générationnels.

**L'affirmation : "Je brise le schéma/habitude/croyance de \_\_\_\_\_  
sur tous les niveaux de mon corps Maintenant !"**

Un simple mouvement fluide :



## **Partie 2 : Neuroplasticité avancée : Créer et Renforcer de Nouveaux Cheminements neuronaux**

Les Neurones qui font feu ensemble se connectent (*qui se ressemble s'assemble*). Quand nous créons de nouveaux cheminements neuronaux, nous créons littéralement de nouveaux sillons dans notre Cerveau. Ces petits sillons modifient de manière infime la forme du Cerveau. Avec cette technique, nous pouvons créer des résultats remarquables, au fur et à mesure, que nous augmentons rapidement la complexité de ces chemins, en utilisant l'énergie et l'Autophagie des anciens cheminements neuronaux.

Normalement, le flux d'information des neurones est strictement unidirectionnel de l'émetteur vers le récepteur. Les Endocannabinoïdes permettent au récepteur neuronal de réguler la quantité reçue et ils font cela, par l'envoi de signaux rétrogrades (endocannabinoïdes) à un émetteur neuronal sur actif.

Cette technique utilise la matière brisée des vieux cheminements neuronaux de la Partie 1 de la technique, pour augmenter la force et la prolifération des deux nouveaux cheminements neuronaux à énergie positive. Le fait de créer les nouveaux, en même temps que l'ancien se brise, permet de renforcer ces nouveaux cheminements neuronaux bien plus rapidement, puisqu'ils sont littéralement formés en retirant de l'énergie et des récepteurs de l'ancien programme/cheminement ; ceci provoque bien plus rapidement l'affaiblissement de l'ancien cheminement pour qu'il ne puisse plus prendre le dessus sur la nouvelle formation. Exemple : briser les cheminements neuronaux du schéma de la haine de soi et renforcer l'amour de soi et l'acceptation peut se faire simultanément.

***Les 2 nouveaux cheminements neuronaux en train d'être créés et/ ou renforcés pour une croissance rapide et de domination forte sont :***

1.

---

2.

---



*Pour renforcer ces 2 cheminements positifs et puissants :*

1. Placez une main sur le front et l'autre à l'arrière de la tête au niveau de l'occiput et du cervelet. Utilisez les mains dans la position la plus appropriée/confortable pour vous.
2. Respirez et focalisez-vous sur la construction des 2 nouveaux cheminements neuronaux. Avec une grande gratitude, amour et enthousiasme, voyez la lumière couler à l'avant du Cerveau, à l'endroit où est votre main et :
  - a. Visualisez des pulsations de lumière à travers les 3 zones du cortex préfrontal (les zones ventrale, dorsale et médiane des cortex préfrontal et orbitofrontal).
  - b. Déplacez les 2 énergies concentrées à travers le Cerveau jusqu'à la main à l'arrière de la tête. Puis, les ramener de nouveau sur le front (vous pouvez aussi nommer les 2 énergies à renforcer, à haute voix).
  - c. Ci-dessous, le téléchargement de comment faire ceci, en utilisant le son :  
**Fhtrrrrrr** (PFC flash massif de lumière) – **hum** (limbique) – **waa waa waaa waa waa** (occipital) – **ahhh** (balancement d'avant à l'arrière - intégration)
3. Répétez l'étape #2 rapidement de 5 à 15 minutes. Et si vos mains sont fatiguées, posez-les sur vos cuisses, les paumes vers le haut, tout en restant concentré, comme si elles étaient sur votre tête.

**Une fois la session finie, regardez avec le client, la feuille de « travail à la maison » et donnez-lui en une copie, en vérifiant qu'il ait bien compris pour qu'il puisse poursuivre pendant les 14 à 21 jours suivants.**

## **TECHNIQUE D'ALIGNEMENT RESONANCE – COEUR**

Après avoir fini la technique neuroplasticité avancée, allons au coeur. Cette pratique aligne la résonance des champs électrique et magnétique du Coeur avec les énergies positives utilisées pour les 2 nouveaux cheminements neuronaux (ci-dessus).

1. Nous faisons ça simplement, en plaçant une main sur le devant et une à l'arrière du coeur.
2. Amplifiez/faites vibrer cette énergie/émotion positive et sentez/ressentez/sachez que cette amplification est reçue par the Cerveau en soutien de ces nouveaux changements.
3. Focalisez le transfert de cette amplification dans la basse et douce fréquence de 0.10 Hertz. Ceci est la fréquence optimale entre les Coeur et Cerveau. C'est ici que le vieil adage s'applique "moins c'est plus ».
4. Tenez l'espace ainsi, jusqu'à l'accomplissement.

Pour ressentir, vous trouverez ci-dessous 2 enregistrements ayant un rythme binaural à 0.10 Hz. Ils ont tous les deux une onde porteuse dans l'enregistrement.

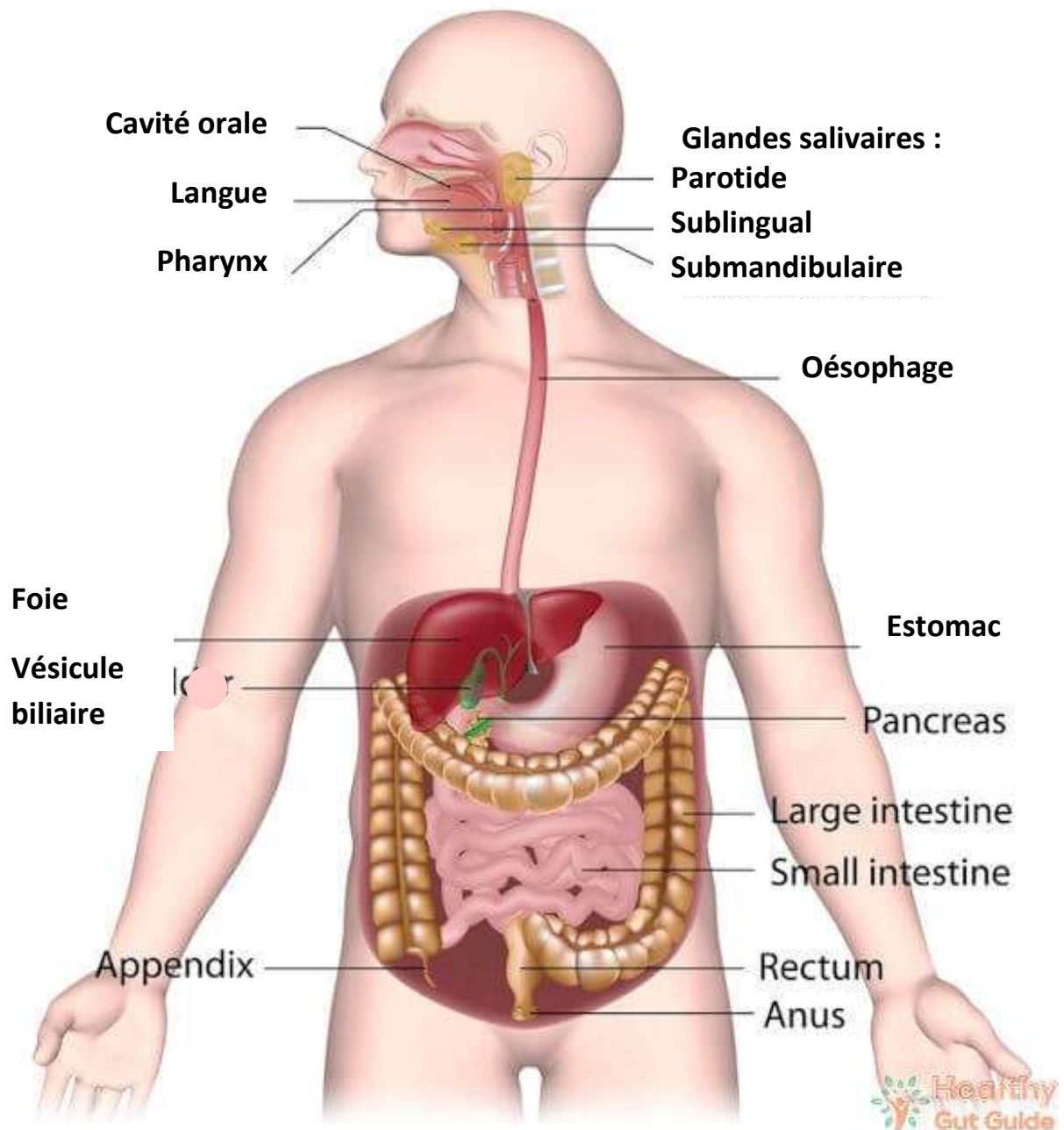
Onde porteuse 420.82 Hz. <http://free-binaural-beats.com/product/deep-epsilon-0-1hz/>

Onde porteuse 320 Hz. <https://www.youtube.com/watch?v=51GD7MD3WvI>



# TECHNIQUE DIGESTIVE/MICROBIENNE CONNEXION & STRUCTURE

## Système Digestif



D'abord, parlez avec le client et essayez d'obtenir, autant que possible, des informations concernant leurs troubles digestifs, y compris ce que leurs médecins leur ont dit. Après, commencez le processus en 2 parties, ci-dessus pour dialoguer avec le client et proposez un soin pour le système digestif.

1. Prenez le temps de vous connectez avec le système digestif et de dialoguer avec lui. Tous les systèmes du corps ont une conscience et ils communiquent sur le niveau émotionnel d'un enfant de 5 ans environ.

- a. Placez les 2 mains sur l'abdomen pour commencer à interagir avec le système digestif. Prenez un moment juste pour ressentir. Ensuite, dites "bonjour". En général, moi je dis :

**"Bonjour, le ventre de (prénom), tu es un fantastique système digestif, je suis si content de te rencontrer !"**

Peut-être vous vous sentirez un peu ridicule et le client va vous regarder comme quelqu'un de fou, et ça ne fait rien – tu as éveillé l'attention du système digestif.

- b. Énergétiquement, vous allez recevoir une tonne d'informations de la part du système digestif. Physiquement, pendant ce dialogue, il fait généralement beaucoup de bruit. C'est bon signe, ça signifie que le corps est ouvert à la guérison. Soyez gentil, doux et prenez votre Temps. Ceci est peut-être la première fois qu'il a le sentiment d'être écouté, alors, utilisez cette connexion à bon escient !

2. Identifiez le problème et proposez un soin :

- a. Expliquez au système digestif comment le client s'est senti et l'information qu'il a partagé et demandez ce qui se passe ? Vous pouvez simplement dire : **"je sais que tu as entendu tout ce que [prénom] à dit, s'il te plait, dis-moi, à ta manière ce qui se passe pour toi"**.
- b. Vérifiez s'il a été submergé par de mauvaises bactéries ou s'il a eu des troubles avec sa forme/structure (poches, boucles, durcissement). S'il a eu un déséquilibre de mauvaises bactéries, pratiquez la technique du bouclier (expliquée ci-dessous).
- c. S'il s'agit d'un problème structurel, demandez au client s'il est au courant de difficultés de cette nature, la plupart du temps, il sait ou en a une idée.
- d. Demandez-lui de toucher l'endroit où il a le plus de douleurs.
- e. Touchez cette zone et proposez-lui une réalité alternative qui résonne à la vibration d'une bonne santé et de bien-être. Envoyez les ondes énergétiques de l'hologramme d'un système digestif en bonne santé et voyez alors son système fonctionnant parfaitement bien, particulièrement, dans les zones que vous touchez. Ressentez une fantastique fréquence d'amour et de positivité, en pratiquant cela. Focalisez-vous uniquement sur le dessin sain qui est offert, en tant que nouvelle réalité ; éliminez toute pensée de maladie, rien d'autre, qu'une bonne santé étincelante n'existe.

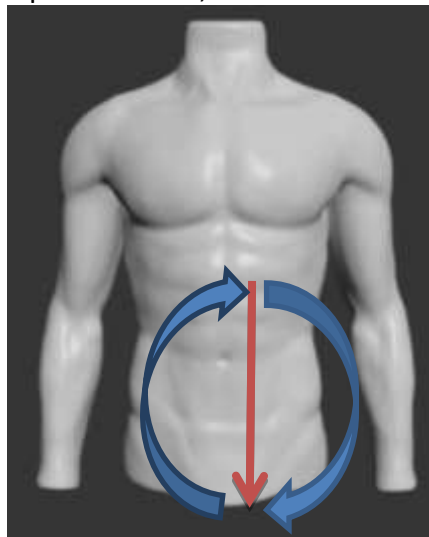
## Technique du bouclier

Cette technique est utilisée pour bruler les mauvaises bactéries, les enlevant du système digestif, supportant ainsi, un équilibre plus sain de bactéries dans les intestins. Le processus complet dure au minimum 15 minutes.

1. Posez votre main non-dominante, délicatement sur l'abdomen (focalisez vous sur les petit et gros intestins). Concentrez votre main dominante (*celle qui écrit*) environ 10 cm au-dessus de l'autre.
2. Utilisez la main non-dominante en tant que bouclier pour les bactéries saines. Avec la main dominante, utilisez la technique des doigts laser-focus pour augmenter la température dans les mauvaises bactéries. Avec des petits mouvements, dirigés en aller-retour au dessus de la main non-dominante, continuez ainsi à bruler les bactéries non désirées. Faites ceci pendant quelques minutes.



3. Gentiment, section par section, déplacez les mains, en ligne droite vers le bas du ventre pour bruler les bactéries non désirées dans l'intestin grêle (ligne rouge) et dans un mouvement horaire (flèche bleue) sur le colon. Pour le colon, commencez en bas, à gauche, sur le client, puis montez et redescendez le long du colon. Vous pouvez faire cela, une à plusieurs fois, à votre discrétion.



Cette technique crée beaucoup de matières mortes, d'une manière similaire à un lavement. Je suggère de boire beaucoup d'eau citronnée après cette pratique et de prendre plusieurs bains pour réduire les symptômes de détox souvent consécutifs par ce travail. Il y a une poudre de bain fantastique que j'utilise, qui s'appelle Lava Love et leur savon Lava Love Gray Heart Volcano est aussi fantastique. Je recommande aussi de les utiliser après avoir traversé les aéroports. En complément, brossez la peau à sec peut être très utile pendant les détox.

# **TECHNIQUE de la CREATION de PAIX INTERIEURE**

## **Guérison de l'Anxiété**

Cette technique est principalement un téléchargement énergétique de Brook pendant le cours. Il se passe beaucoup plus de choses que ce qu'elle peut exprimer avec des mots. Néanmoins, ce qu'il y a ci-dessous éclaircira la conscience du cerveau. Le plus important à l'esprit est de maintenir l'espace, en restant calme et équilibrer pour effectuer cette guérison.

Cette guérison est effectuée en équilibrant et calmant les systèmes digestif, nerveux et circulatoire, ensemble. Pendant tout le Temps que vous maintenez l'espace sacré, vous êtes en train d'émaner la fréquence de paix de votre propre système, calme et équilibré, en tant que point pour ce que vous servez :

1. Placez la main dominante (*celle qui écrit*) directement au-dessus du nombril et la main non-dominante au-dessus du coeur.
2. Et prenez un moment pour vous focaliser sur « comment le cœur bouge vraiment ». Regardez, sentez, ressentez le mouvement créant un champ énergétique autour du cœur, en conjonction avec la manière naturelle que le vortex travaille à l'avant et à l'arrière du corps. Ce champ d'énergie ressemble à un double torus autour du corps.
3. Maintenant, concentrez-vous sous votre main dominante et suivez le flux d'énergie sous le nombril qui connecte, tout en bas, le nerf vague. Dans des cultures anciennes, appuyer profondément sur ce point était considéré comme une manière d'opérer un reset du corps. C'est aussi le point où vous receviez tout ce qu'il fallait pour nourrir votre corps dans l'utérus de votre mère.
4. Maintenant, sentez le système digestif dans son entier, en train de se connecter au réseau de cette connexion magnifique entre les deux (*vague/nombri*). Sentez également le changement du système digestif qui soutient la création de paix et d'adaptabilité dans des situations (*anxiogènes*), qui avant, auraient créé une réponse différente.
5. Puis, sentez ses poumons et son diaphragme qui se connectent à cette circulation énergétique de paix et d'équilibre, qui est en train d'être créée et qui permet plus de respiration.
6. **Maintenez cet espace tout en faisant le point avec le client sur ce qu'il remarque. Quand vous sentez que le corps est complètement détendu, c'est fini.**



## QUESTIONS POUR CONNECTER LES PROBLÈMES FONDAMENTAUX

*“Ce n’est pas ce qui nous arrive qui nous fait souffrir ; c’est ce que l’on se dit à soi-même sur ce qui se passe.” -- Pema Chodron*

J’appelle ceci la Feuille de Correction de Trajectoire. C’est un guide pour défaire la programmation subconsciente, en posant des questions sous différents angles. Les Questions peuvent être modifiées pour soutenir au mieux le client dans sa guérison physique, émotionnelle et spirituelle. Elles servent à déterrer comment le client se voit lui-même et comment il imagine que les autres le voient. Vous verrez que souvent nous faisons fonctionner des programmes multiples, simultanément et certains peuvent être conflictuels ou contradictoires. Les réponses sont généralement incroyablement éclairantes.

Faites-en sorte que le client finisse les phrases rapidement, pour qu’il puisse voir ce qui touche à des schémas ou systèmes de croyances. Il n’y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, il s’agit de toucher le Coeur de où la personne en est, où et Quand un schéma a commencé, et de voir si, ce avec quoi il résonne actuellement, est le plus utile pour lui.

Il y a bien sûr, beaucoup plus de problèmes fondamentaux et de questions, que ce qui est proposé ci-dessous. Pour aller plus profondément, nous suggérons de vous procurer le livre de Louise L. Hays “You Can Heal Your Life” (titre VF : « *transformez votre vie* »).

### **Questions pour des thérapeutes**

Je sens \_\_\_\_\_ pour la guérison de mes clients.

Quand un client ne guérit pas après une séance avec moi, je \_\_\_\_\_.

Je suis \_\_\_\_\_ quand je tiens l’espace pour un client.

Après la fin du travail, je \_\_\_\_\_.

Je me demande souvent pourquoi \_\_\_\_\_ quand je pense à mes clients / entreprise.

## Guérir les problèmes du corps

Mon corps est \_\_\_\_\_.

Quand d'autres personnes regardent mon corps, elles pensent \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand des personnes regardent mon corps d'un point de vue sexuel, elles pensent \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand des enfants regardent mon corps, ils pensent \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je me regarde nu(e) dans le miroir, je sens \_\_\_\_\_.

Mon corps sait qu'il est \_\_\_\_\_ selon la manière dont je le traite.

## Guérir L'excès de Pensées

Quand je pense trop, il s'agit souvent \_\_\_\_\_.

Quand je pense trop, mon corps réagit en / par \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Les personnes que j'aime remarquent que je suis \_\_\_\_\_  
quand je pense trop.

J'utilise \_\_\_\_\_ pour me distraire de trop penser quand je  
pense trop.

Que ce passerait-il si j'arrêtais de penser aux problèmes et me concentrais sur les solutions  
\_\_\_\_\_.

Comment ce changement affecterait ma manière de voir mes émotions et mon corps  
\_\_\_\_\_.

# Guérir l'Addiction

Utiliser (sucre/nourriture/sexe/pornographie/jeux d'argent/jeux vidéo /drogues/alcool/cigarettes/travail/exercice etc. – l'addiction) me fait sentir \_\_\_\_\_.

J'utilise mon addiction pour éviter de sentir \_\_\_\_\_.

Le principal facteur de déclenchement de mon addiction est \_\_\_\_\_.

Quand je me livre à mon addiction je veux le faire 1.) Secrètement ou 2.) avec d'autres personnes.

## 1. SI SECRETEMENT

Je pratique mon addiction en secret parce que \_\_\_\_\_.

## 2. SI EN GROUPE

Je pratique mon addiction avec d'autres parce que \_\_\_\_\_.

J'ai commencé à utiliser \_\_\_\_\_ en tant qu'addiction, quand \_\_\_\_\_.

(reformulation si le client ne peut répondre aux questions ci-avant) : la 1ère fois que ceci est devenue une addiction, l'évènement majeur dans ma vie était : \_\_\_\_\_.

Si j'abandonne cette addiction, ça me provoquerait \_\_\_\_\_.

Si j'abandonne cette addiction, ça changerait ma relation avec (partenaire/famille/travail/amis) parce que \_\_\_\_\_.

# Guérir l'Addiction aux téléphones/ Distraction des Medias

C'est quelque chose de nouveau au 21 siècle. Nous n'avions pas cette ressource avant et elle est possiblement plus addictive que le sucre ou l'héroïne. C'est vraiment un « nounours digital », une forme de gratification/acceptation/signifiante instantanée.

Quand je suis seule dans une foule, je prends mon téléphone pour que je \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je suis en sortie avec mes amis, j'utilise mon téléphone pour \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je suis seul(e) à la maison, j'utilise mon téléphone pour \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Je (me) sens \_\_\_\_\_ Quand d'autres répondent à mes posts/tweets/sms.

Je regarde mon téléphone et le compare à \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Les choses principales que je fais sur mon téléphone sont \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Les choses principales que je fais sur ma tablette sont \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Les medias sociaux prennent la place de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Je regarde mon téléphone le plus, quand \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

J'utilise la télévision pour sentir \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

J'utilise mon téléphone pour me sentir \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Je suis sur mon appareil en moyenne \_\_\_\_\_ heures par jour.

Ce qui me pousse principalement à regarder les médias sociaux est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je suis sur les médias sociaux, mon cerveau est \_\_\_\_\_ et mon corps est \_\_\_\_\_.

## Guérir le manqué d'Estime de soi/Valeur de Soi

Quand je fais un inventaire intérieur de qui je suis en tant que personne, je pense que je suis

---

---

---

Ma mère m'a appris de \_\_\_\_\_ moi-même.

Mon père m'a appris de \_\_\_\_\_ moi-même.

Mes enseignants m'ont appris de \_\_\_\_\_ moi-même.

Mes camarades m'ont appris de \_\_\_\_\_ moi-même.

Ma famille m'a appris de \_\_\_\_\_ moi-même.

Mes amis m'ont appris de \_\_\_\_\_ moi-même.

Mon Ame/Dieu/Source m'a appris de \_\_\_\_\_ moi-même.

Je sais que je suis \_\_\_\_\_.

Je sens que je suis \_\_\_\_\_.

D'autres personnes pensent que j'ai de la valeur parce que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Prendre les choses personnellement, c'est quelque chose que je fais [sur une échelle de 1-10, 1= + bas] \_\_\_\_\_.

Je suis le plus sur la défensive, quand \_\_\_\_\_.

Quand je prends les choses personnellement, je \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.



## Guérir la Peur de la Violence

Certains pourront appeler cela une peur irrationnelle parce qu'il n'y a pas de source/cause apparente. Peur de la violence peut venir des vies passées, d'avoir vu quelqu'un d'autre blessé, ou de la peur de ne pas être capable de contrôler son environnement ou forme. S'adresser à cela, demande beaucoup de bienveillance et de patience. Soyez très doux dans ce processus.

La 1<sup>ère</sup> fois que j'ai vu de la violence était \_\_\_\_\_.

La 1<sup>ère</sup> fois que j'ai entendu la violence était \_\_\_\_\_.

La 1<sup>ère</sup> fois que j'ai ressenti de la violence était \_\_\_\_\_.

La 1<sup>ère</sup> fois que j'ai senti l'odeur de la violence était \_\_\_\_\_.

Quand je ne contrôle pas mon environnement, je sens \_\_\_\_\_.

Quand je ne contrôle pas ma forme/corps, je sens \_\_\_\_\_.

Quand je fais l'expérience ou suis témoin de violence ma forme/corps réagit par  
\_\_\_\_\_.

Une personne dangereuse ressemble à \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ sont toujours des personnes violentes.

Je me sens en sécurité, Quand \_\_\_\_\_.

## Guérir l'Abus

**Ceci est abordé dans la technique de guérison de la ligne du temps**, incluant l'abus mental, émotionnel, physique, sexuel et PTSD (syndrome du stress post traumatique SSPT). Voir la *Technique Guérir la Ligne de Temps*, **page 56**.

## Se sentir en sécurité

Je me sens en sécurité, Quand \_\_\_\_\_.

Je sais que je ne me sens pas en sécurité Quand \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je ne me sens pas en sécurité, je le remarque dans mon corps \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (zone).

La situation qui me déclenche le plus un sentiment d'insécurité est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je me sens le plus insécure, ma tendance est de me paralyser, fuir, me battre  
(entourer la réponse).

Souvent, une personne qui a un vrai problème avec le sentiment de sécurité, a vécu une  
situation tellement intense qu'elle souffre de SSPT. Si c'est le cas, veuillez utiliser la  
*Technique Guérir la Ligne de Temps*, **page 56**.

## Guérir la Peur d'Être Seul/Isolement

Nous sommes programmés pour être en connexion. Même si nous désirons être seul  
parfois, nous désirons aussi fortement être en communauté. Ceci est un besoin normal. Il y  
a des moments où chacun peut se sentir seul et environ 25% des adultes ont cette  
expérience au moins toutes les quelques semaines. Notre travail ici, s'adresse à un niveau  
bien plus intense.

Ma définition d'être seul/isolé est : \_\_\_\_\_.  
**(il y a une différence entre isolement/seul/exclusion.)**

Je peux me sentir isolé/seul/exclu, quand \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

J'ai besoin d'être entourée de personnes parce que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je suis seul/isolé, je deviens \_\_\_\_\_.

Mon corps réagit au fait d'être seul/isolé \_\_\_\_\_.

Mon cerveau réagit au fait d'être seul/isolé \_\_\_\_\_.

J'apprécie les activités avec d'autres parce que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

J'apprécie les activités seul parce que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Je suis en sécurité quand \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Les gens aiment bien être avec moi parce que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

## Guérir la Colère

Quand je suis en colère, je suis \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

(s'il donne une émotion négative, lui faire chercher une émotion positive et vice versa.)

Quand je suis en colère mon corps réagit en \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je suis en colère mon cerveau réagit en \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ déclenche ma colère.

Quand je suis en colère, au moins je ne suis pas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je vois quelqu'un en colère, ca me fait penser \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Quand je vois quelqu'un en colère, ca me fait sentir \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Comment je me ressentirai et à quoi je ressemblerai d'être libre de la colère (choisissez : faire des choses, me sentir important, me sentir connecté aux autres)?

\_\_\_\_\_.

Si mon enfant intérieur pouvait voir comment je suis en « adulte en colère », comment il réagirait \_\_\_\_\_.

## Perte de Connexion avec la Source/Esprit/Ame

J'ai perdu ma foi en Dieu/Source/Ame quand \_\_\_\_\_.

Si je me permets de faire confiance à Dieu/Source/Ame, je \_\_\_\_\_.

J'utilise le fait de ne pas sentir/reconnaître ma connexion à Dieu/Source/Ame pour ne pas être obligé(e) de \_\_\_\_\_.

J'utilise le fait de ne pas sentir/reconnaître ma connexion à Dieu/Source/Ame pour que je puisse \_\_\_\_\_.

Je suis dans la confusion concernant la connexion à Dieu/Source/Ame parce que \_\_\_\_\_.

En tant qu'enfant, mon expérience avec Dieu/Source/Ame était \_\_\_\_\_.

## Peur d'être Puni ou d'avoir des ennuis

Ceci vient souvent de l'expérience d'abus émotionnels, par ceux qui ont/ont eu un pouvoir sur vous comme les parents, partenaires, chefs et autres figures d'autorité. Par exemple, des parents en colère en train de crier, des amis qui ne vous parlent pas si vous ne faites pas ce qu'ils veulent ou des partenaires violents, cherchant une excuse pour vous faire mal. Ça peut inclure des expériences avec un frère/une sœur, un collègue, un compagnon, etc. Les questions ci-dessous aident à mettre en évidence les causes fondamentales et peuvent être utilisées de paire avec la *Technique de paix intérieure pour équilibrer le corps*, après - page 68.

Quand j'étais petit, je ne recevais jamais l'approbation de \_\_\_\_\_.

Quand les gens font des mouvements soudains autour de moi \_\_\_\_\_.

Quand quelqu'un que j'aime s'irrite après moi, automatiquement je \_\_\_\_\_.

Il n'y a rien de pire que \_\_\_\_\_.

Quand j'ai le sentiment d'avoir fait quelque chose que je n'aurai pas dû, je \_\_\_\_\_.

Quand quelqu'un élève la voix, je (me) sens \_\_\_\_\_.

Quand quelqu'un s'attire des ennuis, je (me) sens \_\_\_\_\_.

Quand je change l'idée que j'ai fait quelque chose de mal, en l'idée qu'il s'agit d'une expérience d'apprentissage, ça crée \_\_\_\_\_ dans mon corps.

## **A PARTAGER AVEC VOS CLIENTS**

*“L’Authenticité est la pratique quotidienne de laisser partir ce que nous pensons devoir être et d’embrasser qui nous sommes.” -- Brene Brown*

Quand vous encouragez votre Cerveau à changer de perspectives, vous l’encouragez à se recâbler, ce qui est un élément clé de la guérison. Par exemple, quand vous remarquez avec joie des petits moments de vie (i.e. la beauté d’un lever/coucher du soleil, la lumière du soleil sur le mur...), vous permettez à votre Cerveau d’engager un processus de changement de l’histoire traumatique du passé et de le focaliser sur quelque chose de plaisant, dans le moment présent. Ceci stimule la motivation parce que ça interrompt le fonctionnement habituel des cheminements neuronaux des vieux traumatismes et initie le recâblage des expériences joyeuses qui ramènent plus de flexibilité dans le fonctionnement du Cerveau.

Quand votre Cerveau expérimente quelque chose de plaisant, il sera naturellement stimulé à se sentir bien de nouveau ; la motivation neurologique est activée. Quand ceci arrive, vous pouvez vous asseoir et vous relaxer (au sens figuré !) pendant que votre Cerveau cherche à recréer ce sentiment, à d’autres moments. La pratique répétitive de ce genre d’actions motivées renforce les nouveaux cheminements neuronaux autour de la joie, l’idée de se sentir bien, de la pleine conscience et d’être dans le moment présent —toutes ces choses améliorent la guérison des traumatismes et du SSPT, et peut en réduire ces symptômes. Le résultat de ces changements peut mener à une plus grande force pour faire face à la peur et s’engager dans le processus de Guérison.

**Expérience** – il a été prouvé scientifiquement que de se sentir bien, même 10 à 20 secondes, crée de nouveaux cheminements neuronaux. Quand vous acceptez de vous ouvrir à des expériences où vous vous sentez bien, vous donnez l’autorisation à activer les puissants processus des connexions neuronales dans votre Cerveau et en même Temps de former de nouvelles mémoires. Ces nouvelles mémoires vous offrent des compréhensions sur ce qui est réellement possible de sentir. Souvent, les traumatismes vous conditionnent à penser que votre capacité émotionnelle a été étouffée. Honnêtement, elle attend une bonne raison pour se ré-engager.

**Connexion** – dans une thérapie de groupe ou en conversation avec une amie de confiance, vous pouvez observer, être avec et partager l’expérience d’un moment motivant. Faire ceci agrandit le sentiment, réduit l’isolement, étend l’expérience, approfondit les cheminements neuronaux que ça crée et cela vous connecte à un sens sécurisant de votre propre humanité, ce qui peut activer profondément le courage, la compassion et la bienveillance.

**Désir** – une motivation clé pour toute action engagée est votre désir du résultat. Plus vous vous sentez bien et plus vous voudrez vous sentir bien, plus vous allez naturellement être poussé à faire des choses, même la plus petite action, qui vous aidera à arriver à ce sentiment de vous sentir bien de nouveau, encore et encore et encore. Ce cycle se renouvelle de lui-même, animé par ce qui est le plus important pour vous.

Quand vous devenez conscient que votre facteur de Motivation aurait besoin de “pep’s », commencez à vous demander comment vous pouvez vous orienter plus souvent dans le présent et non partir dans le passé. Naturellement, votre Cerveau traumatisé aurait tendance à regarder en arrière. Cependant, vous pouvez l’équilibrer en vous tournant vers le moment présent, remarquer la plus petite parcelle de ce qui vous fait du bien, et puis



donner à votre Cerveau, de manière répétée, des expériences similaires pour activer la motivation. Puis, accrochez-vous pour le voyage ! Une fois que les cheminements de motivation de votre Cerveau s'engagent, vous serez de plus en plus capable de faire ce qui est nécessaire pour devenir libre.

Le texte ci-dessus est un extrait issu d'un article de Michele Rosenthal on Healthy Place website. L'information complète sera partagée en PDF séparé si vous souhaitez (*en anglais – voir google translate et au format américain*).

Ci-dessous, la technique à partager après la session avec votre client.

**L'exercice dure au moins 5 minutes et jusqu'à 15 minutes par jour pendant 14 jours. Les 2 pratiques commencent par la séparation et se terminent par le recâblage.**

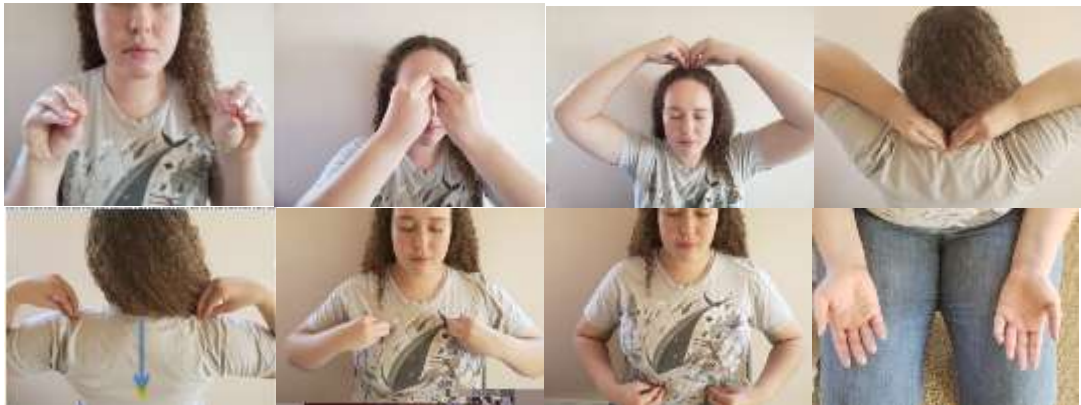
**Autophagie Énergétique Et Physique Active: Brise Les Voies de ton ancien comportement.**

Le vieux schéma/habitude/croyance/maladie qui se défait est: \_\_\_\_\_

Lorsque vous séparez l'énergie et la matière physique de vos anciens schémas, habitudes et / ou croyances... 1. Concentrez-vous. 2. Dites votre déclaration d'autophagie - exactement comme indiqué ci-dessous - à haute voix. 3. Prenez une profonde respiration et amenez vos doigts laser concentrés jusqu'à votre 3<sup>ème</sup> œil. 4. Exercez chaque mouvement de manière fluide dans une expiration tout en imaginant une lumière laser brillante, transparente/ étincelante se déplaçant de vos doigts jusqu'au centre de votre corps. Lorsque vous déplacez vos mains vers l'avant de votre corps, imaginez également que l'énergie passe simultanément à l'arrière, le long de votre moelle épinière de la base du cou jusqu'au bas du coccyx. 5. Répétez 3x pour vous nettoyer ou 7x si vous cassez des schémas de génération.

**Déclaration: «Je brise le schéma/habitude/croyance de \_\_\_\_\_ sur tous les niveaux de mon corps maintenant!»**

Mouvement:



**Invoquez la neuroplasticité énergétique active : voies de recâblage.** Les 2 nouveaux cheminements neuronaux en train d'être créés et/ ou renforcés pour une croissance rapide et de domination forte sont :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



Pour renforcer ces 2 voies positives et puissantes 1. Place une main à l'avant et à l'arrière de ta tête. Utilise les mains dans la position la plus appropriée pour toi. 2. Respire et concentre-toi sur les 2 nouvelles voies neuronales. Avec toute ta gratitude, ton amour et ton enthousiasme, la lumière s'infiltre à l'avant de ton cerveau, là où se trouve ta main. Déplace les 2 énergies concentrées à travers ton cerveau vers la main à l'arrière de ta tête. Ramène ensuite ces énergies dans la main située au front. (tu peux également nommer à voix haute les 2 énergies à renforcer.) 3. Répétez l'étape 2 rapidement pendant 5-15 minutes. Si tes mains sont fatiguées, place-les sur tes cuisses, paumes vers le haut, tout en restant concentré, comme si elles étaient toujours sur la tête.

# TERMINOLOGIE

*“Une mauvaise terminologie est l’ennemi d’une bonne pensée” – Warren Buffett*

**Antécédent:** une chose ou un évènement qui a existé avant ou en précédant une autre d’une manière logique.

**Thérapie comportementales et cognitives (TCC)** est une forme de psychothérapie qui traite les problèmes et augmente les bonheurs en modifiant les émotions, comportements et pensées dysfonctionnels. Contrairement à la psychanalyse traditionnelle Freudienne, qui cherche dans les blessures de l’enfance à toucher les causes racines d’un conflit, la TCC se focalise sur les solutions, encourageant les clients à mettre en cause les cognitions distordues et à changer ses schémas de comportements destructeurs.

**Dysbiose** est un déséquilibre de l’écosystème bactérien (aussi appelé microbiote) présent dans et sur le corps humain qui peut causer un dysfonctionnement du colon tel que le syndrome inflammatoire de l’intestin et la colite inflammatoire.

**EEG** – Electroencéphalogramme est un examen qui détecte l’activité électrique dans le Cerveau utilisant des petits disques métalliques (électrodes) attachées sur le cuir chevelu. Les cellules de votre Cerveau communiquent via des impulsions électriques et elles sont tout le temps actives, même quand vous dormez. Cette activité se montre en tant que lignes ondulantes sur un enregistrement *EEG*. Ces enregistrements montrent que quand nous dormons, les ondes Delta mesurées illustrent que nous n’avons pas d’expérience consciente, la personnalité est partie et nous sommes peut-être parti à l’école de la nuit.

**Épigénétique:** est l’étude de changements pouvant être hérités dans l’expression génétique (celles des gènes actifs et non pas inactifs) qui n’implique pas de changement dans les séquences génétiques pré-existantes – un changement du phénotype sans changement du génotype – qui change ce qui affecte comment les cellules lisent les gènes. Le changement épigénétique est régulier et naturel et pouvant être influencé par plusieurs facteurs : âges, l’environnement/mode de vie et la maladie. Les modifications épigénétiques peuvent se manifester aussi communément que la manière par laquelle les cellules se différencient pour devenir des cellules de la peau, du foie, les cellules du Cerveau, etc. Le changement Epigénétique peut aussi provoquer des effets endommageant desquels résultent les maladies comme le cancer. Au moins 3 systèmes incluant la méthylation de l’ADN, la modification d’histone et l’ARN non-codant (ncARN)- sont actuellement considérés pour initier et soutenir le changement épigénétique pour rendre un gène inactif. De nouvelles recherches continues sont en train de découvrir le rôle de l’épigénétique dans une large gamme de désordres humains et de maladies mortelles.

**Axe Intestins-Cerveau (AIC)** est un lien bidirectionnel entre le système nerveux central (SNC) et le système nerveux entérique (SNE) du corps. Il inclut les cheminements direct et indirect entre les centres cognitifs et émotionnels du cerveau avec les fonctions intestinales périphériques. L’AIC permet un échange complexe d’informations entre les glandes

endocriniennes (axe hypothalamus-pituitaire-adrénal - HPA), système immunitaire (cytosine et chemokines) et le système nerveux autonome (SNA).

L'activité primaire de l'AIC est de combiner les 2 branches du système nerveux autonome et les systèmes sympathique et parasympathique, qui envoient des signaux neuronaux afférent et efférent entre les intestins et le Cerveau, respectivement. Pendant ce temps l'axe HPA coordonne des réponses adaptées contre stress, incluant l'activation des centres de mémoire et d'émotions dans le système limbique du Cerveau.

Les médiateurs neuro-immuno-endocriniens de l'AIC permettent au Cerveau d'influencer la fonction intestinale (cellules immunitaires et épithéliales, les neurones entériques, et les cellules des muscles lisses). De plus, les cellules du tube digestif sont également sous l'influence du microbiote intestinal et de récentes recherches suggèrent qu'il y a un concept émergeant disant que le **microbiome** joue un rôle important dans la structure AIC.

**Microbiome (vs Microbiota)**: le microbiome se réfère à tous les micro-organismes sur ou dans leur hôtes ainsi que leur matériel génétique. Le microbiote, définit par ailleurs la population microbienne d'un écosystème spécifique, comme les populations trouvées dans le microbiote l'intestin ou le microbiote de la peau.

**Homéostasie**: est le concept que la plupart des systèmes biologiques sont activement régulés pour maintenir ses conditions dans une variation d'amplitude minimale. Notre corps ne veut pas que sa température soit trop chaude ou trop froide, que la quantité de sucre dans le sang soit trop élevée ou trop basse, ... Les conditions doivent être parfaitement justes pour que nos cellules maintiennent des performances optimales et des mécanismes sophistiqués ont évolué pour les faire revenir dans cet équilibre idéal si elles en sortent.

**Neuroplasticité**: capacités du Cerveau à se réorganiser par la formation de nouvelles connexions neuronales tout au long de sa vie. La Neuroplasticité permet aux neurones dans le cerveau (cellules nerveuses) de compenser des blessures et maladies et d'adapter leurs activités en réponse à de nouvelles situations ou des changements dans leur environnement.

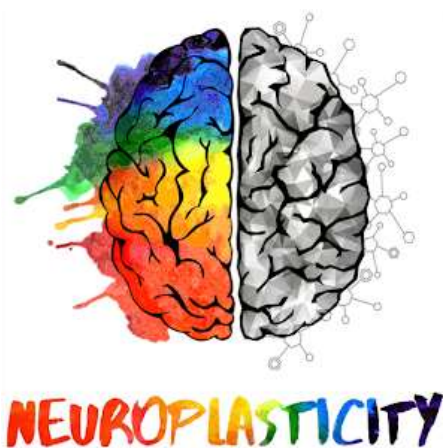
## RÉFÉRENCES

4. **Pour nourrir et guérir le Cerveau:** *The Bread Head Documentary* et the *Max Lagavere Genius Foods* book
5. **Great ressource on what to eat for the brain :** <https://www.marksdailyapple.com/>
6. **Great article about the impact de gluten in the gut:**  
[https://www.huffingtonpost.com/amy-myers-md-/effects-of-gluten-on-the-corps\\_b\\_3672275.html](https://www.huffingtonpost.com/amy-myers-md-/effects-of-gluten-on-the-corps_b_3672275.html)
7. **Great article on what fish are best for omega-3s et which to limit A cause de mercury:** <https://www.webmd.com/diet/features/what-to-kMaintenant-about-omega-3s-and-fish#1>
8. **The Magnificent 4 are oils made by the Creation Center.** These will be available by June de 2019. Each formula is created et energized by Brook. These are: Love, Forgiveness, Faith & Trust et can be applied to your hands during Healing sessions.  
[www.creationcenter.org/shop](http://www.creationcenter.org/shop)
9. **The Quantum Experiment that radically changed the way we view reality:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=p-MNSLsjido>
10. **A brief et simple explanation de épigénétique:**  
<https://www.whatisépigénétique.com/what-is-épigénétique/>
11. **Article on Ellen Langer's experiment on the power de the mind:**  
<https://harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles>
12. **Neurosurgeon Jack Kruse's website** -- he is a genius!! Here is his website et you can join his forum to dive into more de his offerings. The info is extensive to say the least: <https://jackkruse.com/>
13. **The effect de light on health** -- Love this man! Dr. John Ott so worth checking him out. Goes hand in hand avec sun gazing as well: <https://www.scienceoflight.org/ott-index/dr-john-ott/>
14. **Great Article on Endocannabinoïde System:**  
<http://naturegoingsmart.com/understanding-endocannabinoid-system/>
15. **Brain Models:** they don't have the one I use. However what they have is wonderful  
[www.shopanatomical.com](http://www.shopanatomical.com)
16. **Insights into Human Behavior de Lesions to the Prefrontal Cortex** – ScienceDirect, Volume 83, Issue 5. September 2014 (après la classe une copie vous sera adressée en pdf)
17. **Neuropeptide Transmission in Brain Circuits:** ScienceDirect, Volume 76, Issue 1 October 2012 (après la classe une copie vous sera adressée en pdf)
18. Article –extrait- en VF : [http://biodi.weebly.com/uploads/2/5/0/6/2506925/2015-2016\\_le\\_syst%C3%A8me\\_nerveux\\_partie\\_iii.pdf?fbclid=IwAR1muR4aI7Ga0-PJNlYzC49iC64AqPAQafCf4PI5U6tJgbc7R3D8o9ioLBI](http://biodi.weebly.com/uploads/2/5/0/6/2506925/2015-2016_le_syst%C3%A8me_nerveux_partie_iii.pdf?fbclid=IwAR1muR4aI7Ga0-PJNlYzC49iC64AqPAQafCf4PI5U6tJgbc7R3D8o9ioLBI)
19. Visite au cœur du cerveau :  
<https://www.bing.com/videos/search?q=how+the+brain+works+sentis&&view=detail&mid=CA8F5528021D240A7316CA8F5528021D240A7316&rvsmid=B1217E5891AF8EF5787DB1217E5891AF8EF5787D&FORM=VDQVAP>





Gratitude à  
**BROOK STILL**



Futuroscope Altéora Chasseneuil du Poitou – 13 au 16 juin 2019  
Avec

**Essence Originelle**