



# **TON CORPS ET TOI** **ÊTES DEUX !**

**Comprendre, prévenir et libérer la douleur !**



**Rester en bonne santé à tout âge en pratiquant les auto-  
traitements, selon Helmuth Koch**



Le niveau le plus noble de la médecine  
est de travailler  
pour que les personnes en bonne santé  
restent en bonne santé.

(Helmuth Koch)

# Table des matières

Introduction.....	4
Les quatre éléments dans l'être humain .....	5
Nos quatre parties du corps correspondent aux quatre éléments .....	6
L'étude des cinq éléments.....	10
Notre organisme .....	12
Qui sont ces êtres volontaires venu du monde des élémentaux ? .....	13
Exemple : la naissance .....	15
Exemple : le sommeil .....	16
Exemple : le sciaticque .....	17
Exemple : randonnée à la montagne .....	18
La douleur, le langage du corps.....	19
Exemple : Mon « corps-ami et moi-même avons des intérêts différents .....	20
Qu'est-ce que le prāna ? .....	21
L'énergie vitale pour l'organisme .....	22
La respiration, la force de la respiration profonde, effet sur notre santé.....	23
Le biomètre ou l'échelle de Bovis.....	24
Le test par balancement du corps (culbuto) .....	25
Obtenir un taux vibratoire élevé dans le lieu de vie .....	28
Le soleil au centre de ton cœur.....	29
La conscience.....	30
Bibliographie.....	32

Tu n'es pas ton corps !

Tu l'as juste reçu,  
pour te faire remarquer sur Terre.

Ton corps est un organisme vivant, très intelligent, qui  
respire et te parle de façon intrinsèque ...

La DOULEUR est aussi le langage de ton corps.



**Introduction :**  
(par Helmuth Koch)

Une correction régulière de notre squelette, une bonne mobilité du corps grâce à un entraînement musculaire naturel et à des efforts harmonieux, un sommeil nocturne réparateur, une alimentation équilibrée, avec le moins de toxines possible et une attitude équilibrée sur le plan psychologique, sont les piliers de notre santé.

Et pourtant, il manque encore quelque chose d'essentiel : La compréhension de nous-mêmes, de la vie qui nous entoure, de la partie invisible de notre monde.

La première étape est la reconnaissance que : « *Toi et ton corps êtes DEUX !* »

**Donc vous n'êtes pas votre corps ; vous êtes conscient et vous avez un corps !**

Si vous pouviez accepter cette phrase ou réfléchir à cette hypothèse, la question suivante serait : « Qui suis-je, si je ne suis pas mon corps ? »

Il y a beaucoup de littérature spirituelle à ce sujet et ce n'est pas le sujet de cet ouvrage. Vous êtes une conscience invisible, divine, éternelle, humaine.., un courant de Vie.

Votre corps est une entité autonome, intelligente, respirante, vivante, qui vous permet de ressentir ou d'expérimenter tous vos sens sur cette terre douce. Que vous l'ayez en conscience ou non, il vous aide à aller de l'avant et à accomplir vos tâches.

Votre corps vous sert et veut faire tout ce que vous voulez de lui. Ainsi, vous formez tous les deux un solide partenariat pour ce parcours de Vie.

Dans cette vie, vous n'avez qu'un seul corps et vous pouvez faire ce que vous voulez avec. Vous pouvez le rendre malade ou le garder en bonne santé jusqu'à l'âge le plus avancé. Il est votre propre responsabilité !

Nous reconnaissons les quatre éléments de base de notre corps : La forme matérielle, le corps émotionnel, le corps de pensée et le corps énergétique, qui sont l'équivalent des quatre éléments de notre monde : la terre, l'eau, l'air et le feu.

Si vous reconnaissez la nature de votre corps, vous pouvez communiquer avec lui. Il communique constamment avec vous.

Peut-être serait-il temps pour vous d'apprendre à l'écouter.

Reconnaissons la source d'énergie de notre corps dans la flamme en notre cœur.

Des exercices pratiques peuvent permettre de ressentir l'énergie vitale et de la mesurer avec l'échelle de Bovis.

## Les quatre éléments dans l'être humain :

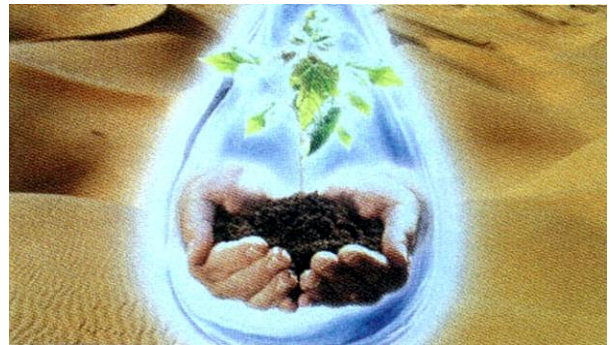
Notre monde, incluant la Terre, a été créé à partir d'éléments **air**, **terre**, **eau** et **feu**.

Un élément ne peut pas exister sans l'autre. La Terre a besoin du feu pour se créer ; elle a besoin d'eau pour recevoir la vie. Cet ensemble a besoin d'air pour exister, y compris nous les humains.

Notre corps visible est aussi issu de ces quatre éléments. De même, un règne élémentaire fut créé, avec une grande hiérarchie de créatures éthériques pour contrôler les quatre éléments.



**Air**



**Terre**



**Eau**



**Feu**



## **Nos quatre parties du corps correspondent aux quatre éléments :**

L'histoire de la création dit que : Dieu créa l'homme à son image, et les enseignements nous disent : « La conscience humaine a besoin d'un corps, et c'est pour cela que les quatre parties du corps humain ont été créées ».

Ces parties corporelles sont la forme physique : le corps d'énergie, le corps de la pensée ou de l'esprit et le corps des sentiments ou des émotions.

On nous dit aussi : Nous ne sommes PAS le corps physique lui-même, mais nous ne faisons qu'habiter en lui.

### **Le corps physique :**

Le corps physique est composé d'os, de chair, d'organes, de sang, etc. **Il est associé à l'élément Terre.**

Il vient de la terre et retourne à la terre. C'est un organisme vivant qui respire avec intelligence et qui possède ses propres comportements.

Mais il y a également trois autres corps vivants et intelligents qui appartiennent à tout être humain, avec des désirs et des comportements distincts :

- le corps énergétique (corps éthérique) qui est associé à l'élément feu
- le corps de la pensée ou de l'esprit (corps mental) qui est associé à l'élément air
- le corps des émotions ou des sentiments (le corps émotionnel) qui est associé à l'élément eau.



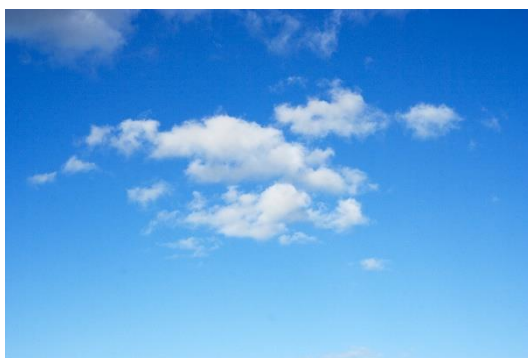
**Terre**

### **Le corps mental :**

Dans le corps de la pensée ou de l'esprit, également appelé corps mental, on stocke le savoir et l'accumulation de faits et d'idées, à partir de principes et d'idées concrètes qui peuvent être vrais, mais qui ne doivent pas forcément l'être.

Le corps mental vit de cette accumulation de connaissances, et plus on le nourrit, plus il devient volumineux et plus il demande l'énergie de la flamme du cœur. **Il est associé à l'élément Air.**

Lorsque ses besoins sont insatisfaits, le corps mental devient un être lourd, obstiné et maladroit, et tyrannique ! Une fois le corps mental gonflé à l'excès, il inondera la conscience et noiera la petite voix qui est à l'intérieur.



**Air**



### **Le corps émotionnel :**

Le corps des émotions ou des sentiments est appelé corps émotionnel. La plupart de l'énergie humaine est contenue dans ce corps. **Il est associé à l'élément Eau.**

Les organes sensoriels sont associés au corps émotionnel : Voir, ressentir, goûter, sentir, entendre, de manière à pouvoir contempler la beauté de ce monde.

Le monde émotionnel de l'homme était censé élever l'homme par l'amour, l'harmonie et la paix, mais au lieu de cela, il devint un grand ensemble de passions et d'émotions. Le corps émotionnel utilise la plupart de l'énergie de la flamme du cœur pour satisfaire ses désirs insatiables.

Le corps émotionnel est heureux lorsqu'il vit dans l'excitation, qui est créée d'innombrables façons d'avoir des désirs sensoriels, comme par exemple : la haine, la colère, la méchanceté, la cupidité, la jalousie, les ragots, le jugement, etc..).



**Eau**

**Le corps énergétique** : capte, alimente et distribue l'énergie. Lorsque le flux d'énergie est perturbé, nous parlons de blocages, d'épuisement de l'énergie, de faiblesse, de fatigue, de fièvre, de chaleur.

Ce corps est également appelé corps éthérique ou corps astral, et c'est aussi le lieu d'enregistrement de toutes les expériences de l'être humain dans l'utilisation de l'énergie vitale. **Il est associé à l'élément Feu.** C'est le lien vital entre l'esprit et la matière. Si l'on ne prend pas garde, il nous replongera dans les souvenirs du passé.

#### Les sources d'énergie :

Toute vie est chargée et alimentée par l'énergie solaire émise à chaque seconde pour nourrir et préserver cette belle planète et toute vie qui s'y développe.

Peu de nous ont conscience que la force nutritive de la nature pénètre dans notre corps à chaque souffle !

Toutes les créatures à sang chaud ont une flamme dans le cœur (c'est pourquoi on les dénomme : à sang chaud). C'est cette flamme dans notre cœur physique qui nous donne la force de vivre, de respirer, de bouger. Le feu dans notre cœur nous garde au chaud et en bonne santé.

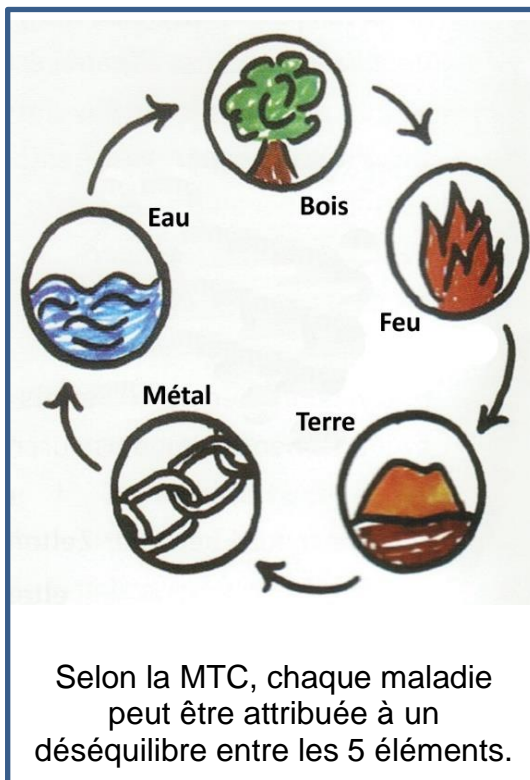
Les plats et les boissons nous donnent également de la force. La qualité des aliments et des boissons que nous ingérons, ainsi que la manière de les ingérer, seront des facteurs déterminants pour permettre à notre organisme d'en bénéficier au maximum.



**Feu**

## L'étude des cinq éléments :

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture et les méridiens sont composés de cinq éléments. Ces cinq éléments sont nés du point de vue du corps humain sur son environnement.



**Il s'agit notamment du bois, du feu, de la terre, du métal et de l'eau.**

L'élément air n'existe apparemment pas.

De ce point de vue, si l'on considère le corps humain, on constate qu'à droite et à gauche, il a 14 méridiens principaux ; dont 4 méridiens subordonnés et 10 méridiens liés aux organes. Deux méridiens associés aux organes forment un cercle fonctions.

Ainsi le corps humain comprend 5 cercles de fonctions :

- **Foie – Vésicule biliaire font partie de l'élément bois**
- **Cœur – Intestin grêle font partie de l'élément feu**
- **Rate – Estomac font partie de l'élément Terre**
- **Poumons – Gros intestin font partie de l'élément métal**
- **Reins – Vessie font partie de l'élément eau**

Du point de vue de la MTC (Médecine traditionnelle Chinoise), les éléments forment un cercle de fonctions, en s'alimentant les uns les autres et en étant interdépendants. Chaque cercle de fonction est d'importance Équivalente.

## Le cinquième élément :

De notre point de vue spirituel supérieur de la naissance de la Terre et de notre monde, il y a 4 éléments, respectivement 4 royaumes élémentaires. Ces quatre éléments ne forment pas un cycle comme dans la théorie de la MTC, mais ils s'interpénètrent. Ils sont toujours et partout un seul.

Ceci est bien comparable aux plans : cellules - molécules - atomes – électrons. Chaque plan suivant est toujours plus fin que le précédent. Ainsi, ces plans peuvent s'interpénétrer sans effort.

On retrouvera ainsi :

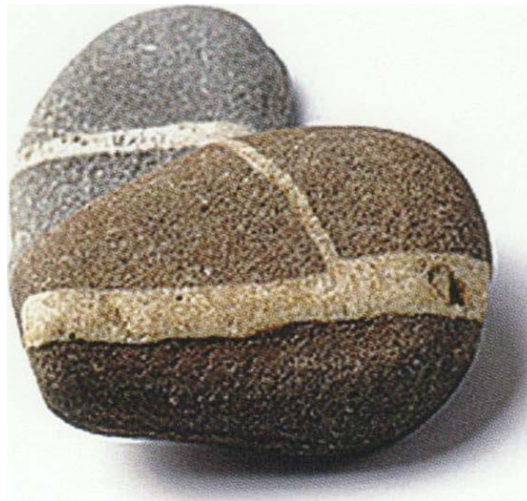
- Le plan des cellules qui comprend la terre et le corps physique.
- Le plan des molécules, l'eau et les corps émotionnels.
- Le plan des atomes, l'air et les corps de l'esprit.
- Le plan des électrons, le feu et l'énergie.

Il y a cependant également un cinquième élément central, qui est incroyablement fin et qui traverse tout, sans lequel les autres éléments ne peuvent pas ni se créer, ni exister. Et ce cinquième élément est l'amour !

Sans amour, il n'y a pas de vie, pas d'harmonie, pas de santé, pas de monde matériel extérieur, pas de monde spirituel intérieur.

Tout est imprégné par l'**Amour**, nourri, façonné et maintenu ensemble, y compris tout être humain.

C'est comme ça que l'on peut définir ce cinquième élément **Amour** avec le plus haut niveau que nous connaissions, **Dieu**.



### **Paroles d'un sage :**

*L'amour est la force motivante derrière chaque qualité, chaque aspect, chaque attribut de Dieu. L'amour est le carburant brut de l'univers tout-puissant de Dieu.*

*Tu ne peux pas avoir plus d'amour. Tu ne peux qu'apprendre à être un distributeur efficace de plus en plus d'amour. En apprenant à le dépenser de différentes manières ou en le faisant entrer intensément et avec plus d'attention et d'intention dans une action donnée.*



## **Notre organisme :**

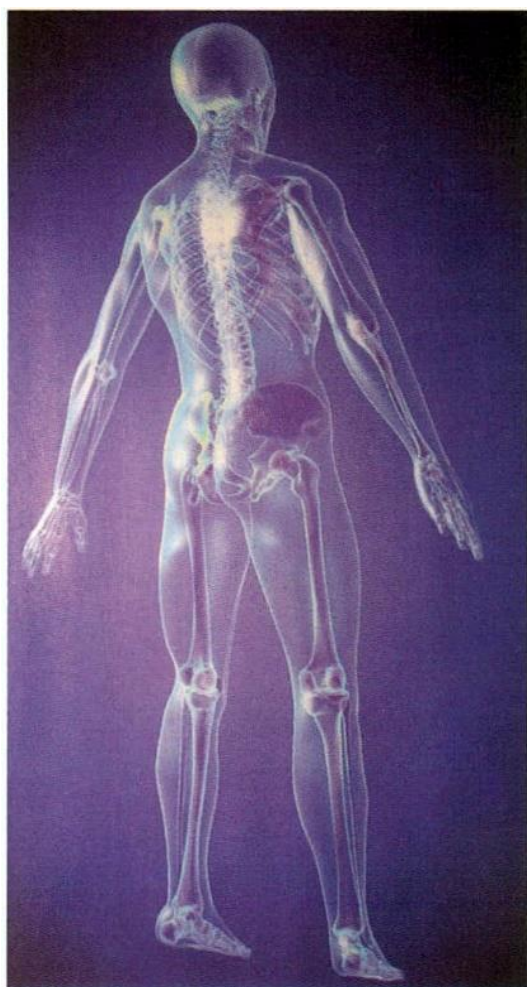
En tant que conscience humaine, nous avons un corps, que nous n'avons pas besoin de manœuvrer, ni de contrôler ; il le fait lui-même. Comme une combinaison spatiale contenant de nombreux systèmes informatiques d'analyse et d'exploitation qui permettent à l'astronaute de centrer toute son attention sur d'autres tâches que de veiller à l'intégrité de ses systèmes vitaux primaires, et de se maintenir en état de fonctionnement.

C'est également l'organisme dans notre « combinaison terrestre », qui contrôle de manière autonome les fonctions vitales du corps telles que la respiration, la tension artérielle, la température corporelle, la digestion, la détoxification, le renouvellement cellulaire, l'équilibre acido-basique, la guérison, le flux d'énergie et bien plus encore.

Notre organisme ressent pour nous-même ce qui nous entoure et nous en redonne les détails.

La nécessité pour le corps de consommer de la nourriture physique est une priorité pour cet organisme, tout autant que de l'air pur et riche en Prāna à inhaler, et de l'eau aussi bien pour purifier les systèmes internes que le système externe de la peau.

Notre organisme est une chose différente que ce qu'est le Soi : C'est un élément volontaire, qui s'est présenté à notre service pour nous permettre de vivre sur Terre.



**Corps physique**



**Combinaison spatiale**

Imaginons que nous devions contrôler notre propre flux d'énergie dans tout le corps et réguler consciemment notre respiration et notre rythme cardiaque, sans parler de la régulation de notre digestion et la surveillance de notre système nerveux pour nous assurer que tous les réflexes réagissent correctement à chaque instant. Tout ceci, en plus d'essayer d'étendre nos connaissances vers quelque chose de plus grand et d'utiliser notre force de vie pour quelque chose de plus élevé qu'uniquement la recherche de nourriture et de chaleur. Un tel être humain n'avancerait pas très vite.

Mais que se passerait-il si un être volontaire qui aurait déjà appris toutes ces choses, quelqu'un qui aurait déjà reçu une formation sur les « sens terrestres », était prêt à se joindre à nous comme un immense être au service de la Vie ?

Alors « Dieu » créa la chaîne de l'évolution pour faire surgir du monde de la nature de merveilleuses créatures qui, grâce à leur formation antérieure et à leur instinct de survie incorporé, peuvent servir et guider notre « combinaison terrestre ».

Il fallut donc trouver un nombre de ces êtres volontaires dans le royaume des animaux, des créatures à sang chaud de la plus haute intelligence de la Terre, pour servir ce corps pour nous-mêmes. Ces êtres volontaires vont ainsi commencer une nouvelle série de cycles d'évolution vers l'inconnu.





## Qui sont ces êtres volontaires venu du monde des élémentaux, et d'où viennent-ils ?

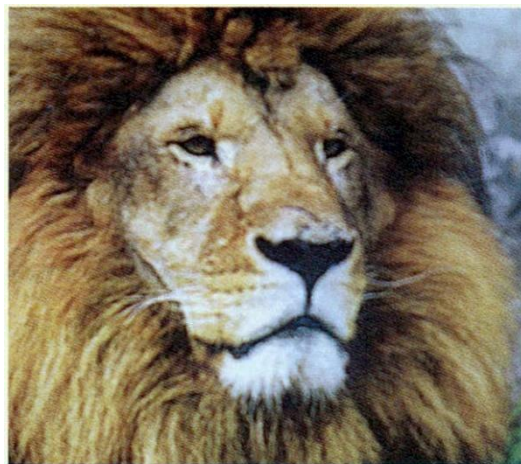
Dans les royaumes de la nature, toute vie se développe comme nous le faisons. Les créatures vivantes se développent dans une chaîne commençant par un organisme unicellulaire le plus simple qui soit, et qui s'étend jusqu'aux puissants éléphants et baleines (créatures physiques complexes de grande intelligence). Entre les deux se trouvent les insectes, les reptiles, les amphibiens et de nombreuses formes de vie animale et aviaire, où les créatures à sang chaud atteignent le point culminant de l'évolution dans le royaume des animaux.

Dans le règne aviaire, il y a des oiseaux qui ne sont pas très développés, et puis il y en a d'autres avec une grande intelligence et un esprit vif. Il en va de même pour les chiens et les chats. Il ne fait aucun doute que leur intelligence et leurs capacités émotionnelles sont au moins équivalentes à celles d'un jeune enfant humain.

Dans la plupart des cas, ces âmes de la nature ont été en contact avec des êtres humains, et plus important encore, qui leurs ont montré les qualités de l'amour humain et de la compassion humaine. Ce sont elles qui envisagent qu'il serait bon de s'associer à une personne incarnée et de développer une relation étroite sur une base encore plus intime.

Il est important que l'homme comprenne sans le moindre doute, qu'il n'est pas le même être, et qu'il n'a pas la même conscience que son corps, qu'il porte pendant ses heures éveillées.

Il est également important de savoir que nous quittons notre corps pendant le sommeil, pour nous permettre de suivre des formations spécifiques, et de permettre à l'organisme de « nettoyer la maison » en quelques heures.



## Exemple : la naissance :

Au moment de la fécondation dans l'utérus, ou peut-être même avant, se détermine au paradis quel flux de vie peut être incarné dans l'utérus. Les courants de vie (ou les âmes) qui souhaitent à nouveau recevoir un corps sont en file d'attente devant le temple correspondant situé dans les « cieux ».

En décembre 1941, je suis revenu pour naître à nouveau le 12 septembre 1942 à l'hôpital d'Eppendorfer en Allemagne, auprès d'une dame du nom d'Ingeborg Koch.

Chaque flux de vie a toujours le même « être physique ». Et cet être physique, mon « corps-ami », a dû entrer dans l'utérus dès la fécondation ou, au plus tard, lors de la première division cellulaire de l'ovule fécondé, pour guider et contrôler le processus de formation du corps.

Lorsque tous les organes et parties du corps seront en place (vers le cinquième mois de grossesse), je viendrais pour une brève visite. C'est le moment où le bébé « boxe » consciemment pour la première fois.

Au cours des mois suivants, je ne reviendrais que brièvement, pour vérifier que tout va bien. Mon « corps-ami », lui, ne va pas manquer une seule seconde.

Puis vient le moment de la naissance : Le liquide amniotique s'écoule. Nous ressentons une pression, le crâne est comprimé, il fait froid, le cordon ombilical est coupé. Nous devons commencer à respirer et nous poussons notre premier cri. Alors, nous sommes là, et le voyage commence.

Un temps de repos est vital pour un « être physique » après une journée particulièrement dure, car il n'a jamais de temps libre sans travail...

La chose pour laquelle il peut se réjouir, c'est qu'il y aura moins d'exigences, moins d'activités et de vacances bien méritées quand nous aurons quitté la partie physique de notre être pour le laisser se décomposer et se transformer à nouveau en terre.



## **Exemple : le sommeil :**

Finalement, je suis devenu un grand homme ou une grande femme.

Si j'ai travaillé dur toute la journée et que je vais me coucher fatigué le soir, que se passe-t-il alors une fois endormi ? Je quitte notre corps (je m'évade), et je suis relié à mon corps par le « cordon d'argent ». Que fait alors mon « corps-ami » ? Il ne peut à aucun moment quitter le corps. C'est comme quand le mari va au travail le matin, la femme commence à nettoyer la maison, à tout remettre en ordre... Mon « corps-ami », lui aussi, nettoie son corps de l'intérieur, augmente la respiration au maximum, aère et recharge la « batterie ». Soulage les blessures, libère les tensions musculaires et régule le processus digestif.

Que se passe-t-il au matin, lorsque le réveil sonne ? Je suis ramené dans le corps, je prends le commandement, et mon « corps-ami » me dit : « Tout est nettoyé, guéri et réparé, piles chargées, prêt à se lever ! » Et ainsi commence une nouvelle journée, je me sens revigoré, pleine de force, et je peux faire ce dont j'ai envie toute la journée. Je décide et mon « corps-ami » fait tout ce que je veux.

Cela nous amène à un autre aspect concernant l'esprit de l'organisme. Où va-t-il quand le corps physique devient inutilisable, ou quand il est temps de terminer ce voyage particulier et de rentrer chez lui ? Il retourne au temple des esprits. Là-bas se trouvent tous vos propres amis, vos guides, vos instructeurs et même vos familles qui attendent votre arrivée et votre temps de repos.

Lorsque l'organisme a globalement bien été traité (et non ruiné), il a supporté les hauts et les bas de la vie physique avec la même intensité. Un tel « esprit de l'organisme » n'aura pas eu à lutter sur le plan physique avec des émotions et des pensées pénibles et n'a pas eu besoin de communiquer avec Son Maître.

Certaines personnes peuvent écouter leur organisme leur parler et répondre favorablement à ses intuitions et à ses pulsions.

**D'autres « esprits de l'organisme », souvent ignorés, doivent recourir à la communication par le langage de la douleur, pour se faire entendre.**

## Exemple : le sciatique :

Supposons que je répare une voiture, que je me relève et que je souffre d'une légère sciatique à l'arrière de la cuisse. Mon « corps-ami » me dit que ma 5<sup>ème</sup> vertèbre lombaire est légèrement décalée.

Je ne comprends pas ou n'écoute pas ce langage et je continue, je prends peut-être un analgésique ou je reçois une piqure. Mais la douleur revient cependant et devient plus intense avec le temps.

Puis j'attrape éventuellement un lumbago. Je suis allongé au sol et ne peux plus me lever. Ça aussi, c'est le langage de mon « corps-ami », qui m'aime beaucoup et qui veut m'en empêcher que quelque chose ne se casse plus sérieusement.

Avec un peu de chance, je vais aller trouver un(e) thérapeute de Dorn qui va pouvoir m'aider, et me « corriger » la 5<sup>ème</sup> vertèbre lombaire. Je pourrais alors à nouveau bouger normalement.

Ça aussi, c'est le langage de l'organisme. Mon « corps-ami » me dit : « Tu as enfin compris ce que je te dis depuis longtemps ». Il coupe alors la douleur. Mon « corps-ami » a la capacité d'enclencher la douleur ou de l'éteindre comme il le souhaite.

Une personne sentira la douleur si c'est quelque chose de sérieux qu'elle doit corriger. Un changement quelconque qu'elle devra effectuer dans sa vie.

Nous ne possédons pas vraiment notre corps. Nous ne sommes pas censés « faire ce que l'on veut avec lui », si cet acte est préjudiciable à son propre développement.

**Ce qui nuit à notre corps nous fait du mal, et ce qui nous fait du mal nuit à notre corps !**

Ça marche dans les deux sens, mais comme nous avons le pouvoir de contrôle sur notre corps, nous avons aussi la responsabilité de le respecter, de l'aimer et de le traiter avec bienveillance.

On ne peut pas simplement ignorer ses appels à l'aide en masquant la douleur ou en faisant comme si ses signaux ne comptaient pas.

C'est comme maltraiter notre chien, notre chat ou notre oiseau. Ces précieuses créatures apprendront la peur, l'anxiété et la méfiance et se détacheront de nous, ou se retourneront contre nous pour survivre et faire ce qu'elles pensent être juste et sûr pour elles.

## **Exemple : Randonnée à la montagne :**

Si je décide de faire une randonnée sur une très haute montagne, mon « corps-ami » ne va pas aimer ça, il va essayer de m'en dissuader.

Sa petite voix me dira : « *Viens, restons ici, mettons-nous à l'aise...* »

Mais je reste ferme et je dis : « Non, nous partons maintenant ! »

C'est mon serviteur et il doit obéir. Alors il dira : « *Oui, d'accord, on y va !* »

Mais j'entends sa voix à nouveau : « *Prenons à manger et à boire !* »

Il s'intéresse beaucoup à la nourriture et à la boisson, même si je n'en ai pas besoin sur le moment. Alors, on prend à manger et à boire et on y va.

À un moment donné, mon « corps-ami » va me faire sentir les les jambes lourdes, des crampes aux mollets, des vertiges ou de la fatigue, pour me faire remarquer qu'on devrait faire une pause.

Si je reste ferme et que je dis : « Non, on continue encore et encore ! »

Il va me faire sentir des symptômes plus forts comme des maux de dos et de tête, par exemple.

Si je reste ferme et continue d'avancer sans l'écouter, nous finirons par tomber et mourir.

Bien évidemment, je ne serais pas aussi stupide et vais préférer écouter mon « corps-ami ». Alors, nous allons régulièrement faire une pause, et nous mangerons et boirons jusqu'à ce que nous soyons repus, satisfaits tous les deux. Ainsi nous pourrions arriver en forme au sommet de la montagne et profiter d'une vue splendide.

C'est toujours comme ça dans la vie. J'ai des souhaits et mon « corps-ami » a ses intérêts. Si nous tenons compte l'un et l'autre de nos besoins, nous vivrons un bon et long voyage.

Pour rester en bonne santé, l'homme et l'organisme devront renouveler le plus souvent possible leurs liens avec la nature de la Terre.

Étant donné que l'organisme tire son énergie de la nourriture, de l'eau, de l'air et du prāna, il peut délibérément absorber et assimiler l'énergie qui lui est nécessaire. Et parfois, décider pour vous-même, de recréer et d'exprimer avec laideur à l'extérieur le reflet de quelque chose que vous êtes en train de vivre à l'intérieur.

Bien que l'organisme fasse de son mieux, il ne peut parfois pas faire grand-chose pour prévenir l'apparition d'une maladie grave et chronique.

## La douleur, le langage du corps :

Si l'on pouvait un tant soit peu accepter ou comprendre les phrases précédentes, Il en résulterait un comportement totalement nouveau à l'égard de la douleur et de souffrance humaine, et donc des thérapies de la douleur.

Les analgésiques et les piqûres bloquent la propagation de la douleur, la chirurgie coupe les voies nerveuses et empêche la conduction de la douleur.

Les douleurs sont combattues par la chimie, le scalpel, les aiguilles, l'électricité, le froid et les radiations !

Les moyens actuels de la médecine conventionnelle : la lutte contre la douleur !

Dans ce paradigme, l'homme et le corps ne font qu'un !

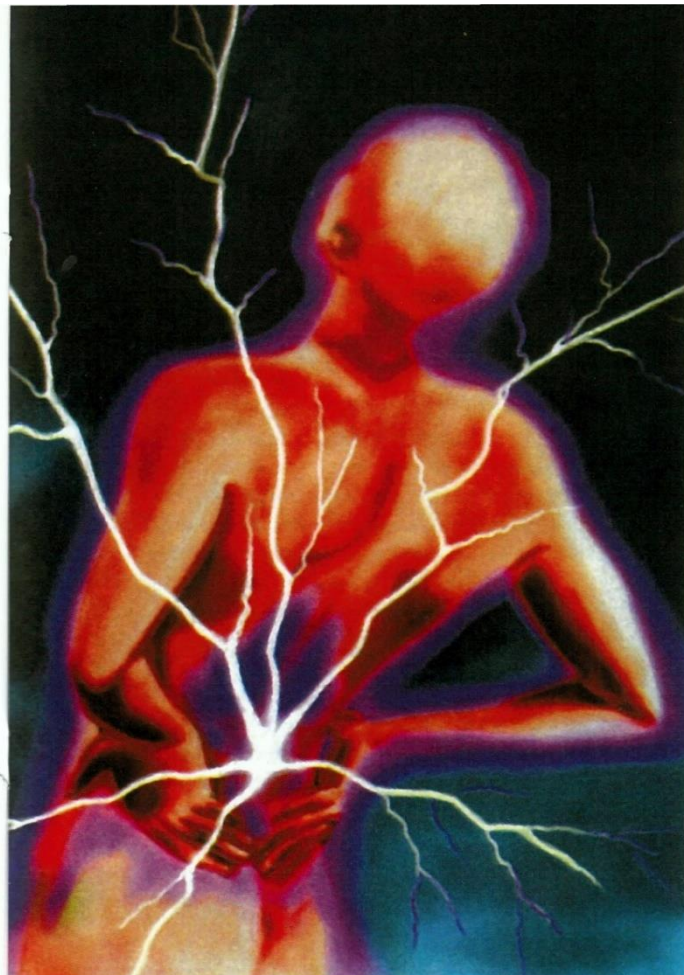
C'est de la médecine d'urgence. Elle est justifiée dans des situations mortelles, mais pas dans des situations de douleurs fréquentes et chroniques.

**La douleur est le langage de votre corps**, qui veut attirer l'attention sur des mauvaises postures, ou sur des vertèbres ou des articulations déplacées. Ceci encore plus spécifiquement, lors des multiples douleurs dorsales ou articulaires chroniques, voir également lors d'irradiation de la douleur.

Une fois ces erreurs sont corrigées, la douleur disparaît très rapidement !

Ces expériences accroissent la confiance en soi et permettent d'attirer l'attention des personnes concernées sur les plus petits désagréments. Elles pourront ainsi modifier leur comportement, de sorte qu'il n'est pas nécessaire d'accroître la douleur.

Ainsi, une merveilleuse collaboration et communication entre votre « corps-ami » et vous-même va émerger, favorisant une condition de vie longue et saine.





## Exemple : Mon « corps-ami et moi-même avons des intérêts différents

Mon « corps-ami » aime beaucoup le chocolat. Je sais que le chocolat n'est pas bon pour nous. Il n'est pas bon pour les dents et la digestion en souffre. Mais ça ne l'intéresse pas. Lorsque nous arrivons au supermarché, au moment où l'on passe devant la grande vitrine des chocolats et des boîtes de pralinés.

J'entends à nouveau sa voix silencieuse qui me dit : « *Oh, du chocolat au lait, prends-donc une plaque !* ».

Je reste ferme.

Alors il revient à nouveau à la charge : « *Regarde, il y a aussi des truffes et du massepain. Prends-en aussi !* ».

À un moment donné, je cède et mets une tablette dans le caddie.

À peine arrivé à la caisse, j'entends à nouveau : « *S'il te plaît, prends-donc un carré de ce bon chocolat !* ».

Je reste encore ferme, et dit non !

Mais il est têtue et insiste encore jusqu'à ce que je cède et prenne un carré de chocolat.

À peine le chocolat avalé, il se manifeste à nouveau et me dit : « *Encore un carré !* »

Il est insatiable, et si je ne fais pas attention, la plaque entière sera vite partie.

Mon « corps-ami » aime manger et boire, se laisser aller et apprécier tout ce qui est « bon ».

Si je ne fais pas attention, mon corps va grossir. Je vais devenir accro à l'alcool, au sucre, à la drogue, au sexe, etc.

Moi je veux découvrir le monde, voyager, travailler, faire du sport, lire, écrire, discuter, chanter, apprendre, etc.

Ainsi, le voyage avec mon « corps-ami » est une randonnée sur une pente glissante !

La voie du milieu mène à une vie heureuse, saine, prospère et harmonieuse jusqu'à l'âge le plus avancé !



## L'énergie vitale pour l'organisme

Nous, humains, avons le droit d'apprendre ici sur Terre, à apprendre à reconnaître et à bien gérer l'énergie !

Toute vie est chargée et alimentée par l'énergie solaire émise à chaque seconde. Ceci pour nourrir et préserver cette belle planète et toute vie qui s'y développe.

A chaque instant, nous respirons, parfois, plus profondément, parfois plus légèrement. Nous nous rendons rarement compte qu'à chaque souffle, la force nutritive de la nature s'écoule à travers notre organisme. C'est pourquoi il est si important de maintenir une atmosphère aussi pure et parfaite que possible partout autour et dedans notre environnement personnel.

Il n'y a que la conscience et la vibration. La conscience est le récepteur, et la vibration est la force de vie dans ses nombreuses formes, partout autour de nous.

**Il n'y a aucune chose qui soit non vivante !**

**Toutes les matières et toutes les énergies sont des vibrations.**

C'est cette énergie vitale qui nous maintient à chaque instant, qui préserve les plantes, les fleurs, les arbres, tout ce qui a de la vie et une forme ici sur cette planète.

C'est toute ce qui est Vie, qui nous nourrit, soit sous forme de prāna que nous respirons, soit sous la forme d'une bonne pomme rouge que nous sommes en train de manger.

Parce que le pommier qui a donné cette belle pomme, s'est nourrit de l'énergie vitale, de prāna. Il a ainsi pu créer un fruit qui nous sera utile pour recharger notre corps physique.

Par ailleurs, cet arbre a respiré de l'oxygène, qui est également nécessaire pour préserver notre corps physique.

Toutes les créatures à sang chaud ont une flamme dans le cœur (c'est pourquoi les appelle-t-on : « à sang chaud »). C'est cette flamme dans notre cœur physique qui nous donne la force de vivre, de respirer ; avec laquelle nous pouvons bouger et vivre. Le feu dans notre cœur nous garde au chaud et en bonne santé.



## Qu'est-ce que le prāna ?

Prāna est un terme sanskrit. Selon les écritures anciennes de l'Inde, le prāna est une énergie vitale universelle qui imprègne tout, et que les êtres vivants absorbent par l'air qu'ils respirent.

Le prāna se manifeste dans le vent, dans l'énergie des aliments que vous ingérez et dans ce que vous puisez au sein de la nature.

Il est en montagne, au bord de la mer, au milieu d'un pré, au cœur d'une forêt, etc.

C'est lui qui anime tout, qui vous donne cette impression de vitalité lorsque vous parcourez ces espaces. Il vous fait vous sentir ressourcé, apaisé et empli d'énergie à nouveau.

**Le prāna est aussi en vous.** C'est lui qui vous anime et qui vous permet d'être.

C'est la respiration qui en est peut-être la manifestation la plus claire.

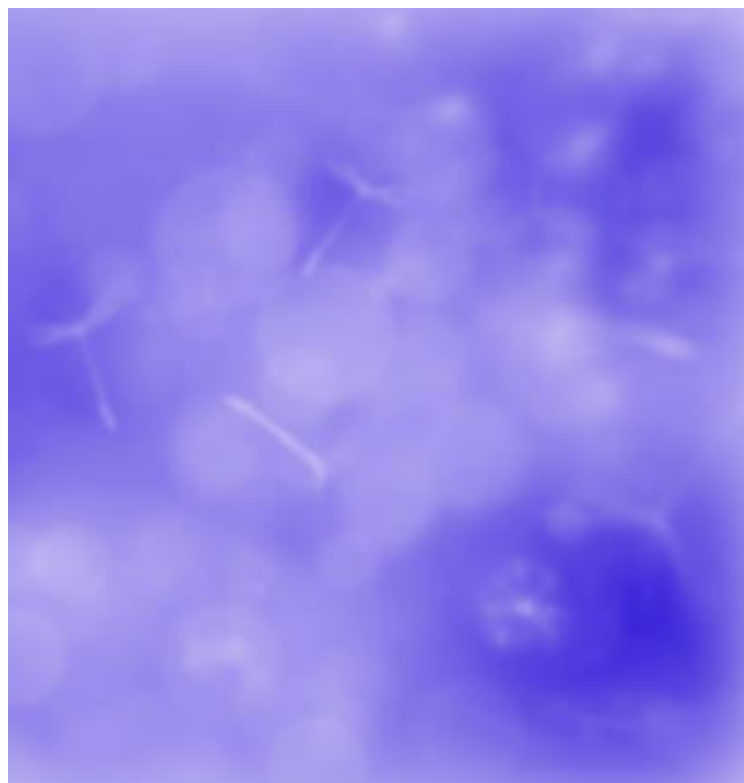
Le prāna est également véhiculé par l'eau que nous absorbons, c'est pourquoi il est important d'absorber suffisamment d'eau chaque jour. Ainsi, l'énergie vitale peut pénétrer profondément en nous pour nous animer du plus profond de notre être.

Le prāna est aussi transporté par les aliments que nous ingurgitons, dans des quantités bien différentes selon la qualité de ce que nous mangeons.

Des aliments dépourvus de vitalité (chairs mortes, légumes et fruits cultivés de manière inadéquate, etc) ne seront pas ou que très peu porteurs de prāna.

Le prāna est donc ce principe de vie et cette force animant le principe. C'est lui qui nous permet d'être et que nous devons cultiver, que nous devons rechercher, pour nous sentir débordants de vie, pour que la vie jaillisse en nous et hors de nous.

C'est le prāna qui, en grande partie, nous fait nous sentir si bien dans les grands espaces alors que d'autres lieux nous sont indifférents.



## **La respiration, la force de la respiration profonde, effet sur notre santé**

Le docteur japonais Nobuo Shioya a développé une technique respiratoire simple. Ce centenaire n'a ni maladie, ni sénilité, et son corps parfaitement sain prouve sa théorie.

Le fondement de sa conception est basé sur une technique respiratoire simple, qui enrichit très efficacement tout l'organisme en oxygène et réénergétise les cellules.

Notre organisme est constitué d'un ensemble de soixante trillions de cellules, dont 1,2 trillion meurent et renaissent chaque jour.

La santé d'une cellule dépend de deux facteurs : la fonction et la résistance.

- La fonction est de développer au maximum ses capacités spécifiques.
- La résistance est que la cellule puisse continuer à fonctionner normalement bien qu'elle soit exposée à n'importe quelle pression externe.

Pour préserver une bonne santé, toutes les cellules de l'organisme doivent fonctionner normalement du point de vue de leur fonction et de leur résistance. À cet égard, l'oxygène joue ici un rôle déterminant en tant que source de vie. Le corps humain ne pourrait pas fonctionner sans oxygène.

Le Dr. Shioya a pu observer son corps, affaibli par de nombreuses maladies, se remettre lentement en respirant plus longtemps et plus profondément. Respirer profondément et oxygéner tout l'organisme semblait juste bon pour la santé.

La meilleure façon d'obtenir une vraie santé est d'activer les 60 milliards de cellules de notre organisme. Et le plus important serait de fournir de l'oxygène à toutes les cellules.

Un médecin célèbre a dit un jour : « Ne pas prendre de médicaments est la meilleure thérapie ».

Ce n'est pas exagérer, car les problèmes que posent les traitements modernes sont vraiment énormes.



**Dr. Nobuo Shioya**



## Le biomètre ou l'échelle de Bovis

Il est possible d'apprendre à détecter les différentes vibrations de l'énergie vitale d'une personne et à les mesurer avec l'échelle Bovis, ceci par des exercices pratiques simples.

Le radiesthésiste Alfred Bovis (1871-1947), a démontré par ses travaux qu'il était tout à fait possible de déterminer la qualité des énergies vitales émises au moyen de son échelle de Bovis ou biomètre.



L'échelle est divisée entre zéro et 10'000 unités Bovis.

Avec 6'500 unités Bovis (ou 6'500 Angströms), la vibration du sang rouge est représentée comme zone neutre.

Toutes les vibrations ayant moins de 6'500 unités Bovis sont dégradantes, soustractives, pesantes, limitantes...

Toutes les vibrations supérieures à 6'500 unités Bovis sont constructives, génératrices d'énergie et de bien-être.

Cette échelle est ouverte vers le haut (et vers le bas). Elle n'a donc pas de limitation.

Comme « instrument de mesure ou de test », nous utilisons le pendule, le biocapteur ou le balancement du corps (culbuto).

Mais en réalité, c'est toujours à notre propre corps que nous demandons. Car il est capable de ressentir les vibrations pour nous, et de nous répondre lorsque nous posons les questions.

Les réponses sont retransmises par des réactions musculaires spécifiques que nous pouvons visualiser avec le pendule, le biocapteur ou la balançoire.

Un test fiable nécessite beaucoup d'entraînement. Il faut s'efforcer de ne rien vouloir et de ne rien évaluer mentalement.

Pour commencer, nous demandons à notre organisme s'il est prêt.

Puis, nous testons alors « l'objet » pour savoir s'il est « dextrogyre : qui tourne à droite » ou « lévogyre : qui tourne à gauche ».

Si le pendule tourne à droite, la mesure est progressive, et si le pendule tourne à gauche, la mesure est alors dégressive.

Cela permet de tester beaucoup de choses, comme des lieux, des pièces, des chambres, de la nourriture, des images, des cristaux, des médicaments, etc...



## **Le test par balancement du corps (culbuto)**

Pour comprendre le langage de notre corps, nous avons besoin, au début de ce parcours, de différents outils. Après de nombreuses années d'entraînement, certaines personnes n'ont plus besoin d'outils. Elles sont capables d'entendre, de ressentir ou de sentir intuitivement cette voix silencieuse du corps.

Depuis des siècles, les gens utilisent différents outils pour reconnaître des objets, des substances ou des états énergétiques que nous ne pouvons pas voir avec nos yeux.

Les sourciers, les radiesthésistes, les géobiologues, les énergéticiens ou bioénergéticiens utilisent comme moyens auxiliaires divers outils comme des baguettes, un pendule ou un biotenseur.

Tous ces outils fonctionnent selon le même principe :

Ils sont utilisés pour signaler les mouvements soudains et involontaires de la musculature.

Notre organisme peut modifier l'état de tension de notre appareil musculaire conscient sans influencer volontairement notre conscience extérieure.

En d'autres termes, un sourcier prend une baguette de sourcier dans ses mains, tend la musculature de ses bras et la baguette en direction du sol devant lui.

Puis, il avance lentement.

Aussitôt qu'il traverse une source souterraine, la Baguette de sourcier va s'abaisser sans sa volonté, parce que l'état de tension de ses muscles change soudainement.



**Baguette de sourcier**



Il en va de même pour les mesures avec un pendule, sauf qu'ici le pendule sera l'expression de micromouvements musculaires involontaires.

Le bon fonctionnement de ces outils demande beaucoup d'entraînement. Il ne faut rien vouloir, il faut tout laisser se faire sans induire de volonté ni de jugement de valeur.



**Exemple de pendule : Pendule Isis**



**Exemple de biotenseur**

Une autre méthode qui fonctionne selon ce principe, mais qui n'a pas besoin d'outils, est la kinésiologie.

Le test le plus connu est celui du bras : La personne mesurée tend le bras et l'autre personne va appuyer sur le bras tendu de cette personne pour mesurer son tonus musculaire.

En fonction de ce que la personne mesurée pense ou tient dans l'autre main, la résistance du tonus musculaire de son bras tendu sera légère ou forte.

Une méthode encore plus simple, qui fonctionne également selon ce « principe musculaire », mais qui n'a pas besoin de personne supplémentaire est la méthode du **balancement du corps (culbuto)**.



Tout notre corps physique est composé d'un très grand nombre de muscles que nous pouvons bouger consciemment. En revanche, les tensions musculaires de tous ces muscles peuvent même être modifiées par notre organisme, sans que nous le voulions ou ne le fassions consciemment.

Voici un exemple :

Je prends une pomme dans ma main gauche

Je suis debout, mes deux pieds bien posés sur le sol

Je positionne ma main gauche avec la pomme à hauteur de poitrine au niveau du plexus solaire (près de l'estomac)

Puis, je demande à mon corps : « Est-ce que cette pomme est-elle pour toi ? »

Alors le corps, sans que je le veuille consciemment, se déplace légèrement vers l'avant. En règle générale, ceci veut alors dire « oui ».

Lorsque le corps se déplace légèrement vers l'arrière, cela signifie : « non ».

Mon corps ressent la vibration énergétique de la pomme et sait immédiatement s'il est irradié, empoisonné, pourri à l'intérieur ou frais et donc digeste.

Le test par balancement du corps permet de tester de nombreuses choses de la vie. À commencer par les nombreux aliments et boissons dans la vie quotidienne, les divers objets dans nos lieux de vie (salon, chambre à coucher, bureau, etc..). Mais aussi la qualité vibratoire (énergétique) des locaux dans lesquels nous habitons et travaillons.

Nous trouvons également dans la nature, des endroits où l'énergie et les taux vibratoires sont différents.

Pour notre corps et pour nous-mêmes, il est clair que nous nous sentons plus à l'aise, en meilleure santé, plus vivants, plus heureux, plus équilibré, plus fort et simplement mieux, lorsque nous nous trouvons dans des espaces de haute énergie ou de haute qualité vibratoire.

Notre alimentation générale, nos boissons et nos aliments « plaisir », devraient également avoir une qualité vibratoire aussi élevée que possible. Notre corps sait tout ce qui est bon, ou pas, pour lui. Il suffit de lui demander !

Une loi universelle dit que chaque énergie circule toujours de la plus élevée vers la plus basse, du chaud vers le froid, (loi de l'équilibre).

Si mon corps a un taux vibratoire plus élevé que la pièce dans laquelle je me trouve, alors cette énergie va se déverser de moi dans cette pièce, et je vais me sentir fatigué. Tout devient difficile, pénible.

Si la pièce dans laquelle je me trouve a un taux vibratoire plus élevé que mon corps, l'énergie s'écoulera de cette pièce vers moi, et je me sentirais plus fort, plus éveillé et tout devient facile.

## Obtenir un taux vibratoire élevé dans le lieu de vie

Après de nombreuses années de recherche, j'ai découvert un moyen simple pour augmenter le taux vibratoire de lieux de vies (appartements, salons, chambres à coucher, bureaux, etc..).

Bien évidemment, une bonne lumière, de belles couleurs, des plantes, un bon air, du calme, des matériaux naturels ainsi qu'un faible rayonnement électro-magnétique sont des facteurs importants pour le maintien d'un taux vibratoire élevé.

De bons lieux de Vie doivent avoir entre 10'000 & 20'000 Bovis.

Avec des cristaux, comme le cristal de roche, le quartz de rose ou l'améthyste, dont le rayonnement est compris entre 55'000 et 80'000 Bovis, on peut obtenir un taux vibratoire encore plus élevé. Cependant, les rayonnements cristallins diminuent rapidement avec la distance. À environ 1 mètre de distance, on ne mesure déjà plus rien.



**Améthyste**



**Quartz rose**

Si vous mettez des cristaux dans un pichet en verre clair avec de l'eau, la pièce entière se trouvera sous le grand rayonnement vibratoire de ces cristaux. L'eau absorbe les radiations et les projette dans toute la pièce. Il est ainsi assez facile d'avoir une pièce à 50'000 Bovis.

Les images ont également des rayonnements vibratoires très différentes et influencent les taux vibratoires des espaces dans lesquelles elles se trouvent. Dans ces espaces ( avec de hautes unités Bovis ), je me sens très bien.



## Le soleil au centre de ton cœur

N'avez-vous pas déjà vécu ceci auparavant ? Le soir, après une dure journée, vous allez vous coucher épuisé, sans énergie (en fait, vous mettez votre corps au lit et vous vous en allez). Puis le matin, vous vous levez frais, pleine de force et d'énergie.

Que s'est-il passé ? Vous n'avez rien mangé ou bu pendant la nuit, et pourtant vous êtes plein de force et d'énergie toute la journée jusqu'au soir...

Pourquoi votre corps garde-t-il une température constante de 37°C ? D'où vient la chaleur ou l'énergie thermique ? D'où vient la force de vos muscles ?

Même si personne ne vous l'a jamais dit jusqu'ici, au centre de votre cœur, là où votre cœur bat, vous avez une flamme, et cette petite **flamme du cœur** est comme un petit **soleil**. Elle agit comme un transformateur d'énergie cosmique.

Votre soleil dans votre cœur transforme la très haute énergie vibratoire cosmique en une énergie plus basse, pour agir de manière spécifique. Comme par exemple pour agir dans le domaine du rayonnement thermique.

Ce « transformateur » dans votre cœur fait circuler en permanence votre sang corporel et véhicule la chaleur pour la transmettre à toutes les cellules de votre corps.

C'est la raison pour laquelle votre corps a 37°C partout. Et c'est pourquoi vos organes et systèmes, vos muscles, vos os et vos articulations sont rechargés la nuit, lorsque vous dormez. Cela fonctionne mieux lorsque vous dormez la nuit, que pendant la journée. C'est pour cela qu'un sommeil profond de 6 à 8 heures est si important pour chacun de nous.



La flamme du cœur (ou le soleil dans votre cœur) évidemment capable d'en faire encore beaucoup plus. Lorsque vous êtes tranquille, sans parler, sans pensée, et que ne faites que ressentir le battement de votre cœur. Ressentez-vous comme ça devient chaud, différent, autour du cœur ? C'est le soleil dans votre cœur qui s'étend.

Des pensées vont probablement survenir. Laissez-les tranquillement apparaître et passer, mais exercez-vous régulièrement à ressentir les battements de votre cœur.

En essayant de tenir et de rester un peu plus longtemps en contact avec votre battement cardiaque. En vous laissant distraire de moins en moins par de nouvelles pensées ou émotions. Vous vous retrouverez de plus en plus en conscience au centre de votre soleil interne. Ce soleil fait aussi partie de vous, il n'est plus de nature matérielle, il est plus fin, comme le sont vos pensées et vos émotions.

## **La conscience**

Après une période d'anxiété, vous réalisez que vous avez une conscience observatrice qui n'a rien à voir avec vos pensées et vos émotions, ou qui est séparée des pensées et des émotions. Vous pouvez même observer vos pensées et vos émotions avec cet « ÊTRE conscient » observateur.

Avez-vous remarqué, vos pensées disparaissent lorsque vous les contemplez ? Apparemment, elles n'aiment pas ça. Cela signifie que vous n'êtes pas votre esprit. Le cerveau est un excellent outil, mais vous n'utilisez pas l'esprit.

Il a besoin de vous et vous vous prenez pour votre esprit. Ceci est une erreur ! Votre esprit a pris le dessus sur vous-même. Vous ne réalisez même pas que vous êtes son esclave.

## **La liberté commence lorsque vous réalisez que vous n'êtes pas identique à l'esprit.**

Dès que vous commencez à observer les pensées, un niveau plus élevé de conscience est activé, d'où proviennent les valeurs les plus élevées telles que « beauté, amour, créativité, joie, paix intérieure ».

Presque tout le monde entend une ou plusieurs voix dans sa tête. La voix commente, spécule, juge, compare, aime ou n'aime pas, et ainsi de suite. Elle ressuscite souvent le passé proche ou lointain.

Nous pouvons constater que lorsque les choses vont mal ou tournent mal, nous appelons cela « s'inquiéter ». Parfois, cette bande sonore est accompagnée d'images, comme au cinéma.

Beaucoup de gens vivent avec ce tortionnaire dans la tête, qui les attaque et les punit sans arrêt, et leur coupe l'énergie de la flamme du cœur. Ce sont là souvent les causes d'innombrables souffrances, de malheurs et de maladies.

Vous pouvez commencer à vous libérer de votre esprit tout de suite en contemplant le centre de votre cœur, bien éveillé, dans vos pensées. Si vous écoutez cette voix, faites-le sans préjugé, sinon l'esprit reviendra au galop.

Donc, quand vous écoutez une pensée, vous ressentez une nouvelle conscience en vous (qui vient de votre être profond, de votre flamme du cœur) pour ainsi dire, derrière l'esprit. La pensée perd le pouvoir sur vous et lâche rapidement le contrôle.

Tout d'abord, les espaces entre les pensées sont très courts, mais ils s'allongent au fil du temps. Soyez patient avec vous-même !

Un sentiment de silence et de paix commencera à se répandre en vous, et en même temps vous deviendrez beaucoup plus attentif et éveillé. Vous serez alors dans l'instant présent. Ceci fera du bien à votre corps physique.

Votre esprit est un outil. Il a son utilité dans certaines tâches, et lorsqu'elles sont faites, vous le désactivez.

Si vous utilisez votre esprit pour trouver une solution créative, vous oscillez toutes les quelques minutes entre pensées et silences, ce qui vous permet de penser de manière créative et puissante. Parce que les idées créatives viennent toujours du silence, l'esprit donne une forme aux impulsions créatives et à la connaissance.

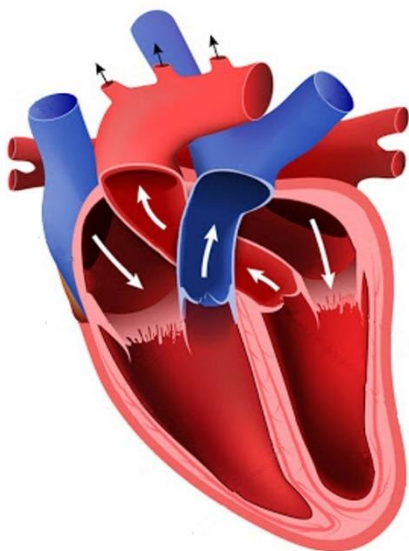
Et puis il y a les activités intellectuelles inconscientes, les pensées derrière les pensées, qui sont toujours reflétées par le corps comme des émotions. Le corps sera un miroir honnête pour vous-même. Ressentez vos émotions dans votre corps.

Observer une émotion de cette façon, c'est comme écouter une pensée. Vous pouvez alors laisser l'émotion être présente sans qu'elle vous contrôle.

Si vous exercez de manière quotidienne, tout ce qui est encore inconscient en vous sera amené à la lumière de la conscience.

**Prenez l'habitude d'écouter et de ressentir : « Que se passe-t-il en moi ? »**

Concentrez votre attention à l'intérieur. Ressentez l'énergie de l'émotion. S'il n'y a pas d'émotion, concentrez votre attention encore plus profondément sur le champ d'énergie interne de votre flamme du cœur. C'est la porte pour « Être ».



**Battements de cœur au repos**

80 / minute

4'800 / heure

115'200 / jour

806'400 / semaine

3'225'600 / mois

42'048'000 / an

3'363'840'000 / an sur 80 années

5'045'760'000 / an sur 120 années



## Bibliographie

Die Dorn-Therapie Helmuth Koch / Hildegard Steinhauser, Foitzick Verlag München  
Exercices d'auto-guérison / Hildegard Steinhauser & Helmuth Koch /  
(www.dornmethode.com)  
ISBN 3-929338-11-4

Eckard Telle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart  
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld  
ISBN 3-933496-53-5

Dr. Shioya Nobuo, Die Kraft strahlender Gesundheit Goldmann Verlag, München  
ISBN 3-442217-43-1

## Remerciements

Un grand Merci à Helmut Koch pour la formidable proposition de ce thème, si riche en enseignements !

## Contacts

Pascal Cavin,  
Avenue Bois-de-la-Chapelle 89  
CH – 1213 Onex

Internet: [www.inipis.ch](http://www.inipis.ch)