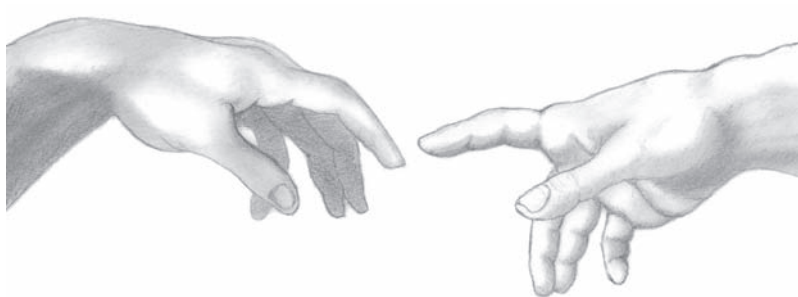


Alain et Jody HERRIOTT

# QUANTUM-TOUCH

La transformation profonde

Avant-propos de Richard Gordon,  
fondateur du Quantum-Touch



Illustrations de Lisa Zador

Traduit de l'anglais par Muriel Levet  
Avec la collaboration de Genevieve M. Fewell  
et Collen Hom Rocero



Éditions Chariot d'Or

# Extraits du livre d'or des cours de Transformation profonde

« Un moyen d'enrichir la gamme de techniques, des outils thérapeutiques inestimables pour compléter les techniques classiques. »

**Carole Amos**

« Ma structure a complètement changé pendant ces cours, qui ont facilité ma relaxation à la fois physique et émotionnelle. J'ai été très étonné de constater que de si petits mouvements puissent engendrer de si profonds changements, ce qui prouve le rôle que la respiration peut jouer dans le processus. »

**Dawn Donalson**

« Ça a vraiment amélioré ma capacité à pénétrer en moi et à entrer dans le silence. Je suis toujours surprise de constater que les limites que je me suis imposées continuent de reculer. »

**Danielle Hanneken**

« Des tas d'informations et de connaissances touchant aux plans physique et émotionnel et allant jusqu'au degré cellulaire. »

**Rosvel Garza**

« Très instructif, une véritable métamorphose. Alain est toujours prompt à répondre aux questions et à partager son savoir. »

**Rosie Nadwodny**

« La quantité d'informations procurée par tous les aspects de ce travail est tout simplement incroyable. »

**Liz Sharp**

« Cela m'a procuré un environnement sûr et agréable, qui m'a permis de faire de l'espace en moi... J'espère pouvoir continuer à étendre ma conscience et à dénouer mes blocages tout en aidant les autres à en faire de même. »

**Jonathan Lea**

« Le travail de Transformation profonde est extraordinaire. Il nous permet de transformer ce que nous avons pour le faire revenir à son droit originel. »

**BHOK**

« Waouh ! Ça m'a vraiment ouvert et inspiré. Des possibilités nouvelles et étonnantes. J'ai hâte de mettre tout ça en application. »

**Rick Hopton**

« Je suis arrivée à ces cours sans énergie... Depuis deux mois, j'avais à peine assez d'énergie pour marcher d'une chaise à l'autre, ou d'une chaise à mon lit. Ces cours m'ont donné l'espoir de pouvoir retrouver mon énergie aux moments où [j'en] aurai besoin dans ma lutte [contre] ce cancer qui m'a prise en otage. Je dispose désormais d'un nouvel outil pour [le] pourchasser et l'éliminer de mon corps. »

**Kristin Gudjonsdottir**

« L'apprentissage de la respiration est à lui seul très étonnant. Il change totalement notre façon de voir les choses. »

**S.G.**

« Je n'avais absolument aucune idée de ce que pouvait être le travail « yin » avant d'assister à ces cours. Les exercices sont super et nous transforment vraiment. Les techniques de guérison représentent de super outils. Tout est très bien expliqué. »

**S.F.**

« Cette méthode est vraiment étonnante, sublime. Une technique vraiment facile qui donne des résultats absolument étonnants. »

**S.**

« Pratique, instructif, constructif et agréable. Mon esprit est clair, puissant, et celui de mes consultants et amis le sera également. »

**Jack Bennett**

« J'apprécie beaucoup la technique yin. Je pense vraiment que cette technique me sera personnellement utile dans ma vie de tous les jours et accélérera la guérison de mes consultants. »

**Kay Finly**

« J'apprends à mieux me connaître, tout en sachant que cela tendra également à ouvrir davantage mes consultants. Le processus de guérison me paraît ainsi beaucoup plus facile. Je suis ravie de connaître mon côté yin. »

**Julia Tsien**

« Une thérapie très efficace. Un concept totalement altruiste. Son humilité est très attractive. »

**Ellen Quagliaroli**

« Une technique thérapeutique nouvelle et vraiment étonnante. Le pouvoir de notre intention et de notre esprit est illimité. »

**B.N.**

# Avant-propos de Richard Gordon

**Auteur et Fondateur du Quantum-Touch**

**C**ELA FAIT TRENTE ANS que je pratique le Quantum-Touch, et ce processus continue de m'étonner par son pouvoir, sa simplicité et son efficacité.

Le concept du Quantum-Touch repose sur l'alliance de techniques de respiration et de conscience du corps visant à élever son propre champ énergétique. Alors, par un processus de résonance et d'entraînement, le consultant réussit à s'accorder à cette vibration plus élevée ou à se laisser entraîner par elle. L'intelligence corporelle utilise cette énergie au mieux afin d'accélérer la guérison du consultant comme celle du praticien. L'efficacité de cette pratique a inspiré des médecins, chiropracteurs et autres professionnels, et poussé des gens à pratiquer ou enseigner cette discipline dans plus de quarante-cinq pays..

Le travail de Transformation profonde fonctionne de façon totalement différente. Plutôt que d'élever sa vibration pour que le consultant s'y accorde, le praticien apprend un processus qui consiste à se dénuer de toute intention et atteint une tranquillité si profonde que le consultant finit par s'accorder avec son état de paix intérieure. Si ces techniques m'ont été plus difficiles à apprendre que celles du Quantum-Touch de base, leurs résultats se sont parfois révélés extrêmement étonnants, ou devrais-je dire miraculeux.

Je peux vous dire sans exagérer que le travail de Transformation profonde transforme réellement le praticien, tout autant que le consultant. Nous nous sommes rendu compte que lorsque l'on se transformait soi-même, le monde extérieur changeait aussi. Il s'agit là d'une découverte spectaculaire, digne des plus grands sages, qui, poussée à sa conclusion logique, nous permet de nous ouvrir à un sens du moi plus vaste et plus large.

Alain dit souvent : « Il n'y a rien d'«extérieur» à l'extérieur. » Bien comprise, la profondeur de cette courte affirmation est un

véritable joyau qui peut nous propulser vers des découvertes et des merveilles situées bien au-delà des limites de notre identité actuelle. Imprégnez-vous profondément de ce travail, qui est un véritable cadeau pour l'humanité.

Richard Gordon.

# Préface

## Pourquoi avons-nous choisi de prolonger notre chemin ?

**I**L Y AVAIT TROIS QUESTIONS qui revenaient souvent chez les étudiants qui venaient à nos cours de Quantum-Touch classiques et avancés :

1. Comment faire pour travailler aussi facilement sur moi que sur les autres ?
2. Comment puis-je ressentir ou « voir » ce qui se produit dans le corps d'un autre ?
3. Pourquoi la douleur ou les problèmes physiques reviennent-ils parfois après les séances ?

Jody et moi avons donc commencé à explorer d'autres possibilités pour répondre à ces questions, et nous avons eu la chance de travailler avec une femme nommée Risa Kaparo. Cette femme enseignait une méthode de travail sur le corps qui s'appuyait sur le yoga et la respiration, méthode que nous avons trouvée très intéressante. Risa avait apporté une touche personnelle à l'œuvre de Vanda Scaravelli (yogi italienne et auteur d'*Awakening the Spine*), notamment une méthode de respiration spécifique. Elle alliait cette forme de respiration à des exercices physiques généraux et des exercices thérapeutiques. Sa méthode a joué un rôle indispensable dans nos recherches visant à répondre aux trois questions. Nous avons donc utilisé le travail de Risa, sur lequel nous nous sommes appuyés.

Comme le Quantum-Touch (exposé dans *Quantum-Touch : Le Pouvoir de guérir* et *Quantum-Touch : Techniques avancées*), la Transformation profonde est un processus de résonance. Dans le Quantum-Touch, le consultant se laisse entraîner par l'activité de la respiration, ou par une fréquence « plus élevée ». Or, vers la fin de sa carrière, Bob Rasmussen (dont l'œuvre a inspiré Richard Gordon pour définir le travail thérapeutique de Quantum-Touch) a changé son approche du travail énergétique de Quantum-Touch. Il a énormément ralenti les cycles de la respiration et est devenu très secret vis-à-vis de son travail. Nous pensons qu'il avait découvert une

approche similaire à celle que nous sommes sur le point de vous présenter.

## Quelle est la différence ?

La première question que les gens posent lorsqu'ils entendent parler de ce travail est : « En quoi est-ce que cela diffère du Quantum-Touch que nous connaissons ? » Les techniques décrites dans les ouvrages *Quantum-Touch : Le Pouvoir de guérir* et *Quantum-Touch : Techniques avancées* sont conçues pour accroître la vibration de ce sur quoi l'on travaille ; une fois cette vibration accrue, le corps du consultant s'y harmonise. On accomplit cela par le biais du balayage, de la respiration et de l'envoi d'énergie au consultant. Nous qualifions cela d'approche « active » ou « yang » du travail énergétique, dans la mesure où l'on élève volontairement la fréquence vibratoire du système du consultant. Avec le travail de Transformation profonde, nous allons vous présenter la forme « yin » du travail énergétique. Nous allons vous demander d'envisager d'entraîner dans le calme plutôt que l'activité. Nous allons vous montrer comment rendre votre système tellement calme que le consultant se laissera entraîner par cet état de tranquillité et réussira à changer grâce à lui. Nous qualifions le travail de Transformation profonde de *yin* quand nous le comparons à ce que nous avons précédemment appris dans les cours de Quantum-Touch classiques et avancés. C'est la nature même de la philosophie du yin et du yang. Les énergies, objets, pensées, etc. deviennent plus yin ou plus yang lorsqu'ils sont comparés les uns aux autres. Dans ce cas précis, nous entendons qu'il s'agit d'une approche calme plutôt que d'une approche active.

L'espace mental utilisé par le travail de Transformation profonde et la conscience du corps que ce travail engendre font désormais partie intégrante de nos vies. Nous n'avons plus besoin de rechercher consciemment le *Point de résonance*. Vous verrez qu'avec un peu de pratique, on s'y retrouve connecté sans avoir à faire d'efforts. Ce qui nous permet de nous trouver dans un espace plus ouvert et souple, sur le plan à la fois mental et énergétique. Nos journées en deviennent ainsi plus agréables. Il ne nous faut qu'une ou deux respirations associées à un moment d'attention sur les flux de notre corps pour faire disparaître toutes les tensions.

Nous espérons que vous apprécierez ce chemin jalonné de découvertes !



# Introduction

## Transformation profonde ou transformation du moi

L'UNE DES PARTIES les plus appréciables du travail de Transformation profonde est le chemin intérieur qui accompagne ce processus. Nous nous sommes aperçus que plus ce processus était méditatif, plus il devenait intéressant. La méditation active, ou plus précisément la contemplation associée à l'intention, est le fondement de ce travail. Beaucoup de gens nous ont dit qu'après avoir fait l'expérience du travail de Transformation profonde, ils avaient eu envie de la prolonger durant toute leur vie. Ils avaient non seulement ressenti un profond sentiment de calme intérieur, mais aussi eu l'impression qu'il s'agissait d'une porte d'accès à quelque chose de plus vaste, un univers plus grand, un point de vue plus étendu, etc.

Les choses que l'on découvre en pratiquant ce travail sont très personnelles, propres à chaque individu. Plus on s'entraîne, plus on découvre de choses. Ces découvertes ne sont pas limitées : toutes les choses sur lesquelles vous portez votre attention se révèlent à vous. À partir du moment où vous êtes vous-même, c'est-à-dire où vous ne laissez pas de pensées logiques interférer, toutes les choses sur lesquelles vous concentrez votre attention s'expriment à leur propre façon.

Ces expériences vous permettent de vous rendre compte que vous êtes bien plus que vous ne le pensez ; que vous êtes le noyau central ou le point d'origine à partir duquel vous vous étendez et vous explorez. Nous trouvons que le travail de Transformation profonde nous fournit plus d'accès à la guérison et plus de possibilités de guérison que tout ce que nous avons connu. Cela est en partie dû à l'imagerie qu'il produit et à l'aspect quasi onirique qu'il présente (nous entendons par là que le travail de Transformation profonde nous éloigne de toute pensée logique concernant ce que les choses sont « censées » être), et qui nous permet de réduire les choses à leurs composants de base. Puis nous dépassons cet état et ressentons une sorte d'étincelle de création. À ce moment-là, au

moins en théorie, tout devient possible. Si vous pratiquez déjà le Quantum-Touch, vous allez devoir modifier votre point de vue pour parvenir à la concentration requise. Au-delà de cela, indépendamment de vos expériences passées, il faudra également que vous soyez vous-même, c'est-à-dire que vous soyez présent, pleinement attentif ou conscient pour cette expérience, même si cet état peut vous paraître onirique.





Lisa Zador/Moods & metaphors/Getty Images

## Chapitre 1

# Transformation profonde : Ouvrir la Porte

*Il y a des vibrations partout, en chaque chose.  
Chaque jour, à chaque instant,  
nous sommes les produits de ces vibrations  
et de leur résonance.*



## Aperçu général

**L**E TRAVAIL DE TRANSFORMATION PROFONDE se fonde sur un nouveau type de respiration associé à une concentration interne unique en son genre. Cette concentration interne unique, combinée à cette technique de respiration tout aussi unique, constitue une véritable porte qui nous permet d'ouvrir notre moi. Cette ouverture a des applications et associations si vastes qu'elles vont bien au-delà du sujet principal de ce livre. Nous avons découvert que l'état qu'elle engendrait était extrêmement méditatif. Et il s'agit d'une méditation ayant une intention spécifique : la guérison. Cependant, cette intention n'est pas limitée au travail de guérison : on peut aussi l'utiliser pour effectuer un travail d'introspection ou bien encore n'en faire qu'une contemplation de notre être. Cette concentration et cette technique de respiration constituent une porte d'entrée. À partir de ce seuil, c'est à vous de déterminer où vous choisirez de vous rendre. Nous vous invitons à pénétrer le mystère de notre être, à découvrir qui nous sommes et ce que nous sommes en qualité d'individus et d'êtres spirituels, mais aussi à apprendre ce que l'on peut soigner et comment le soigner avec cette merveilleuse méthode. Les techniques de respiration que nous allons vous apprendre répondent à bien plus de questions que les trois qui ont été posées plus haut, dans la préface. Elles touchent au cœur de l'être et du faire et concernent tous les aspects de la vie.

La base première de cette nouvelle approche de l'« entraînement » est l'ouverture de soi au « calme ». Cette sensation de calme est consciemment ou délibérément liée à un sentiment subtil et intuitif de relaxation et, en même temps, à un sentiment de « fluidification » ou de « démêlement » au sein de son corps.

Quand vous vous entraînez à ce travail, vous devez toujours viser le relâchement qui est créé par la respiration associée à la concentration. Il se peut que cette affirmation vous semble à première vue vague, mais plus vous vous entraînez, plus vous vous découvrirez capable de ressentir ce relâchement ou cette détente. Plus ces choses deviendront claires, plus votre système deviendra calme. Et plus votre système deviendra calme, plus vous éprouverez de relâchement au sein de votre corps. Ainsi, vous serez en mesure

d'offrir à vos consultants davantage de changement quand ils se laisseront entraîner dans votre nouvel état d'esprit.

### **Fluidité et souplesse : être soi-même**

Que ressentez-vous dans votre corps quand vous riez ? Pour la plupart d'entre nous, c'est comme si tout se relâchait ; on devient plus souple et plus fluide. On est dans un état d'« abandon » – on ne pense pas à l'image que l'on peut renvoyer, on est juste présent, on « est » tout simplement. Et c'est là l'une des façons par lesquelles l'« être » s'exprime. C'est une façon de reconnaître qu'on s'est trop retenu ou qu'on a observé le monde à travers une fenêtre trop rigide. Ce changement, ce passage de la tension au relâchement, révèle à quel point nous sommes devenus tendus (sur les plans à la fois mental et physique). Nous avons tous entendu parler de la thérapie par le rire, qui a permis à des gens de guérir de cancers, d'améliorer leurs performances sportives, et bien d'autres choses encore. Si cette thérapie peut se révéler efficace, c'est parce que le rire ouvre le système, créant ainsi davantage de flux et optimisant le système physique aussi bien que l'équilibre psychologique.

Quand on envisage le flux dans l'état d'esprit du débutant, on n'est pas tendu, on ne cherche pas à faire trop d'effort ; on fait preuve d'un esprit curieux, d'un esprit d'exploration. Nous vous demandons de vous amuser avec cette méthode ; même si vous n'êtes pas vraiment sûr de ce que cette affirmation peut signifier, elle vous permettra d'essayer de nouvelles techniques sans être entravé par une quelconque autocritique. Le fait de voir les choses comme un jeu facilite le travail sur les flux. Et il ne faut pas non plus oublier que le fait de se montrer bienveillant, dans tous les domaines, pendant qu'on agit, permet d'accéder à un état plus « libre », ou plus ouvert.

Grâce à différentes techniques, telles que la respiration, le mouvement ou le calme intérieur, on peut accéder à un « état » dépourvu d'exigences. Il faut pour cela se laisser aller ou se relâcher profondément, comme peu de gens s'autorisent à le faire. Cette technique peut être réalisée de façon consciente et approfondie par le travail de Transformation profonde.


Avec la Transformation profonde, vous vous donnez un moyen d'accéder à un état d'acceptation extrême (voir la section suivante pour la définition de l'« acceptation »). Nous vous demandons de

vous concentrer principalement sur la respiration, de façon continue, fluctuante. Ce nouvel état de calme, à l'instar du rire, est profondément relaxant et propice aux changements qui peuvent se produire dans vos propres corps et esprits aussi bien que dans ceux de vos consultants.

### **Qu'est-ce que l'acceptation ?**

L'acceptation est un état de libre flux, de souplesse maximum. Si l'on doit conserver une intention, notamment quand on envisage de guérir, notre désir ultime doit être de nous ouvrir à tout ce qui peut se produire. Ainsi, ce qui survient devient un événement en soi, un événement dont on permet ou dont on accepte la venue. Appliqué à la guérison, cela signifie que l'on a pour intention que le corps et l'esprit évoluent vers l'harmonie. On accepte que le corps trouve son propre chemin vers l'harmonie en se contentant de créer un état propice à cette intention via les diverses techniques de Transformation profonde. On accepte que le changement survienne. Ce qui signifie qu'il ne faut se fixer ni sur les résultats ni sur le déroulement exact du processus.

### **Corps et yin/yang**

Nous allons décrire le corps en termes de *yin* et de *yang*. Quand une chose est considérée comme yang, elle est perçue comme active, dynamique ou en mouvement. Quand une chose est considérée comme yin, elle est perçue comme calme, réceptive et permissive. Une expérience quelconque contient toujours une part de yin et une part de yang. Le symbole du « yin/yang », , a été créé pour illustrer cette idée. En suivant ce raisonnement, on peut aussi dire que : le haut et le bas se soutiennent l'un l'autre ; l'ombre et la lumière s'expliquent l'une l'autre. C'est là la base du taoïsme. Les comparaisons de flux, ou de mouvements d'énergie au sein du corps et autour du corps, peuvent aussi être exprimées de cette manière. Si vous souhaitez étudier ce concept plus en détail, nous vous suggérons de lire le *Tao-Te-King* de Lao Tseu, qui vous permettra de découvrir de façon complète cette vision du monde.

Le but de la Respiration profonde est de créer une conscience de notre terrain interne. Ce qui, en retour, nous permet de commencer le processus d'apprentissage ou d'expérimentation du calme. Nous pouvons ainsi mieux entendre la statique énergétique, ou « bruits corporels ». Ce qui signifie que nous sommes capables de discerner l'énergie de façon plus précise.



Habituez-vous à l'idée de flux et de champs. Si l'on comparait les techniques de base du Quantum-Touch aux techniques de Transformation profonde, on pourrait qualifier les premières de *yang* et les secondes de *yin*. Le travail *yang* dépend par certains aspects du niveau d'acceptation du praticien.

La facilité avec laquelle il se produit est dépendante de l'état d'esprit et de concentration du praticien. Or, nous allons pousser cette acceptation à un niveau plus profond. Les deux méthodes peuvent se construire l'une sur l'autre mais restent indépendantes l'une de l'autre.

Dans le processus de Transformation profonde, en apprenant à faire le calme, on approfondit l'acceptation. Et en acceptant ou permettant davantage, on parvient à rejoindre le flux qui est en nous et à « être » l'expérience plutôt que de se contenter de l'observer.

## **Transformation profonde : Points clefs**

Les techniques de Transformation profonde facilitent le travail sur soi-même aussi bien que le travail sur autrui, et permettent de prendre conscience de ce qui se produit au sein du système des autres. Elles nous aident également à avoir davantage conscience de la façon dont nous bougeons et utilisons notre corps, ce qui nous permet ainsi de changer notre approche du mouvement, et de modifier les flux ou modèles créés au sein du mouvement.

### **Travailler facilement sur soi-même**

Quand on respire en se concentrant sur cette zone précise, que l'on appelle le Point de résonance, il est facile de communiquer avec sa forme physique, mentale et spirituelle à la troisième personne. Ce qui signifie que le travail sur soi-même est très semblable au travail sur autrui. On parvient ainsi à influencer plus facilement sur son propre système ; en définitive, c'est tout aussi facile que de travailler sur une autre personne.

Par ailleurs, pour permettre à un autre de changer avec cette technique, il faut commencer par créer un état de calme et de fluidification en soi. Ce qui signifie donc que l'on a déjà commencé à travailler sur soi-même !

## **Ressentir ou « voir » dans les autres**

On peut assez facilement ressentir les énergies dans le corps d'un autre car l'acte qui consiste à rendre notre propre système très calme nous permet de discerner les « bruits », ou courants déséquilibrés, dans le corps de l'autre. Ces bruits correspondent à des zones qui ne sont pas parcourues par des flux énergétiques harmonieux. Le flux d'une personne peut être ressenti de façon tactile, de façon visuelle ou via l'un des six sens, y compris le sens du « savoir ». Le plus important est de rendre notre système assez calme pour pouvoir discerner les disparités dans le système de l'autre. On les ressent assez facilement au niveau des flux ou mouvements d'énergie dans le corps de l'autre.

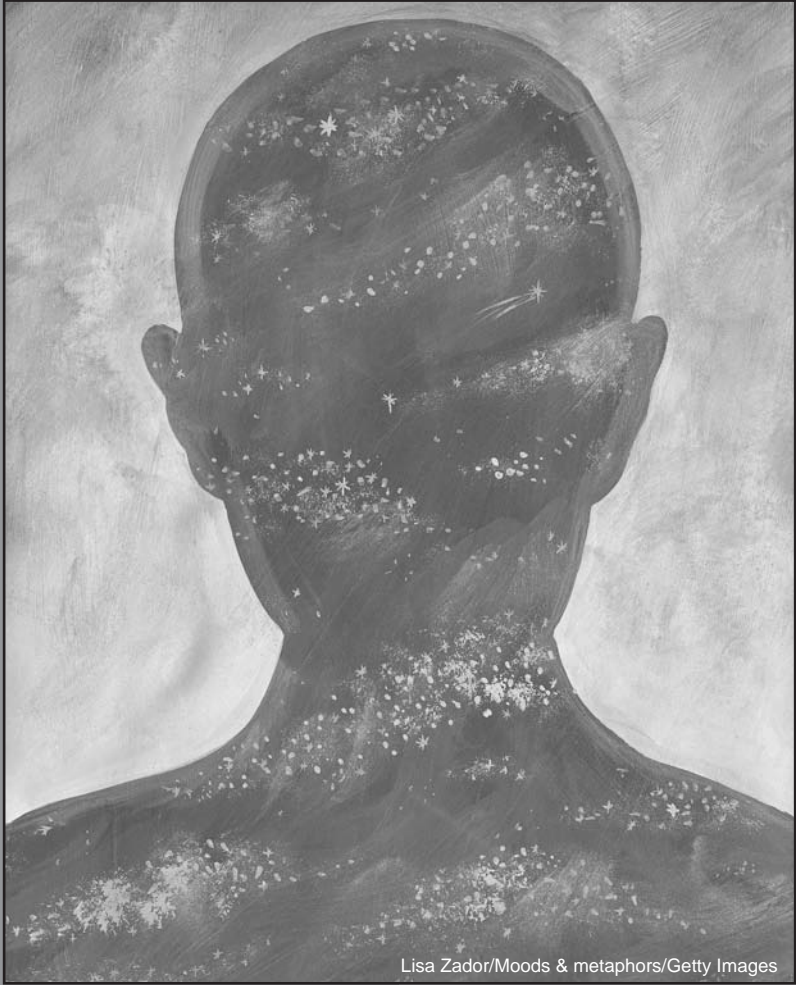
## **Gérer les habitudes et/ou douleurs récurrentes**

Si les douleurs reviennent, c'est souvent parce que les gens ne changent pas leurs habitudes. Ils conservent les postures et façons de faire les choses qui ont probablement contribué à créer le problème.

Quand nous sommes physiquement actifs, la plupart d'entre nous ont des mouvements répétitifs. Chaque fois, par exemple, que nous ramassons un objet par terre, nous utilisons généralement notre corps de la même façon. Nous avons ce comportement pour pratiquement tout ce que nous faisons. En apprenant à tranquilliser votre système via les exercices présentés dans cet ouvrage, vous apprendrez également à prendre conscience de ces gestes récurrents et à les rééduquer pour en faire un flux plus harmonieux. Plus vous pratiquerez ces exercices en travaillant votre respiration, plus les changements potentiels seront dynamiques et moins vous aurez de risques de blesser à nouveau la zone concernée à cause de ces mauvaises habitudes. Il s'agit bien sûr là d'un point de vue strictement mécanique, mais il existe aussi un aspect émotionnel.

Quand vous bougerez de façon plus harmonieuse et quand vous serez plus « présent » en vous-même, vous aurez un accès plus libre à votre dialogue interne. Le dialogue interne a un effet sur la façon dont la plupart des gens se sentent et sur ce qu'ils font. Quand vous entendrez ce que dit votre esprit, vous pourrez commencer à changer de façon consciente la manière dont vous vous adressez à vous-même. Tout cela va bien au-delà du dialogue interne, mais ce dernier constitue l'une des portes d'entrée qui permettent de mieux se connaître soi-même.





Lisa Zador/Moods & metaphors/Getty Images

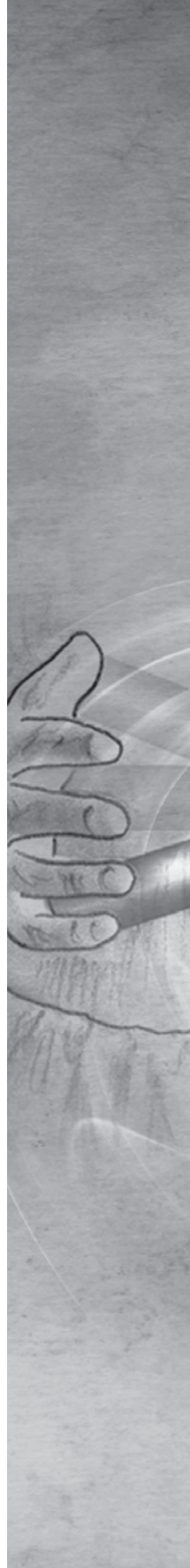
## Chapitre 2

# Corps et matrice

*Nous sommes des êtres complexes,  
intégrés à la matrice de l'Univers.*

*Nous nous ajustons, nous nous adaptons  
et nous changeons.*

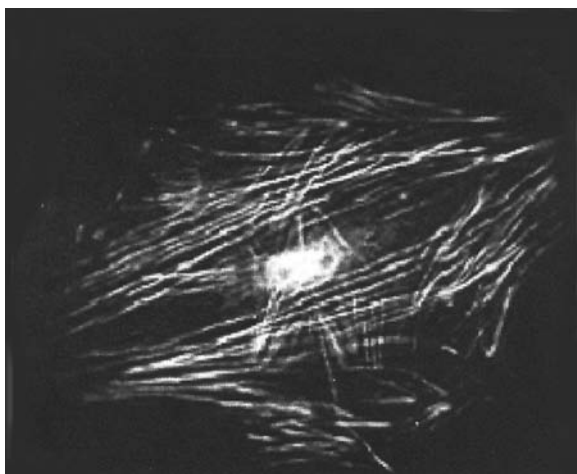
*Ce qui nous donne accès à tout cela,  
c'est l'ensemble de notre moi,  
que nous ressentons à chaque instant,  
et qui grandit, s'ouvre et devient.*



**D**'APRÈS LE DICTIONNAIRE<sup>1</sup>, le mot *matrice* désigne :

1. Une substance dans laquelle quelque chose est imbriqué ou enfermé.
2. Une situation ou un ensemble de circonstances qui permet ou encourage la création, le développement ou l'épanouissement de quelque chose.
3. La substance qui se trouve entre les cellules et à partir de laquelle les tissus (par exemple les cartilages ou les os) se développent.
4. Un lit ou encadrement de matériaux qui protège ou absorbe une force.

## Biologie du corps-matrice



**Microfilaments après coloration fluorescente.**

Le corps « matrice » peut être pensé comme une structure qui est soit liquide soit cristalline. Au sein de cette matrice, il existe d'innombrables et minuscules tubes qui parcourent tout le corps. L'ensemble de ces tubes est appelé « cytosquelette ». Ces tubes sont en réalité des microfilaments qui peuvent être considérés comme le

---

<sup>1</sup> Encarta, *Word English Dictionary*© 1999 Microsoft Corporation. Tous droits réservés. Développé pour Microsoft par Bloomsbury Publishing Plc.

plan subcellulaire. Ils font partie d'une nouvelle vision de la fonction du corps en biologie moléculaire.

La taille d'un microfilament est de 4 à 6 nanomètres. (Imaginez-vous une bille de taille moyenne : la bille est à la Terre ce que le nanomètre est au mètre.) Ces microfilaments se trouvent dans chacune de nos cellules : ils conduisent des protéines à des destinations précises, ils déplacent des organites dans leur cellule de façon ordonnée et transportent même les molécules d'ARNm depuis le noyau jusqu'à des zones spécifiques, effectuant ainsi les mouvements de translation. On pensait au départ que cet ensemble de microfilaments, le cytosquelette, ne jouait qu'un rôle mineur dans le maintien de l'intégrité des cellules, la division cellulaire et la cyclose, mais récemment, les scientifiques ont découvert que le cytosquelette était également impliqué dans la communication cellulaire, le métabolisme et le transport moléculaire.

## **Un point de vue biologique sur les blocages énergétiques**

Dans l'idéal, le corps se trouve dans un état constant de fluidification et de réorganisation ; c'est grâce à cet état qu'il se maintient en bonne santé. Les problèmes de santé prenant la forme de blocages énergétiques sont dus à une inhibition du flux à travers le cytosquelette. Cette inhibition peut avoir toutes sortes de causes, du problème émotionnel à la blessure physique. La tension et/ou le stress comptent parmi les facteurs les plus fréquents d'inhibition du flux car ils engendrent une compression dans le système du corps. Dans le milieu médical, on pense aujourd'hui qu'environ 80 % des maladies de tout type seraient liées au stress, et d'après les recherches les plus récentes, le chiffre exact serait en réalité plus proche de 95 %.

Le corps accepte mieux le changement quand il est ouvert, relaxé et fluide. Si on cherche à provoquer un changement dans un corps ayant une forme cristalline ou rigide, ce corps se déchire ou se fend. Les filaments du corps fonctionnent comme un réseau de pailles – si l'une des pailles est bouchée ou tordue, le flux ne peut plus circuler. L'efficacité de la guérison par la Transformation profonde repose sur sa capacité à créer ou à rétablir un état liquide, un flux ou un ensemble de flux à travers le corps. En fluidifiant notre système, on

renforce les pailles comprimées ou obstruées afin de faciliter le flux. Dans cet état liquide, on permet au corps de se transformer en une nouvelle matrice ayant un potentiel de santé optimal.

Si, à votre travail, par exemple, quelqu'un ou quelque chose vous dérange, votre corps entre dans une réaction de stress. Ce qui provoque davantage de stress dans votre système et engendre des dommages physiques et mentaux. La tension corporelle tend à restreindre les microfilaments (le système de transport du corps), et, quand la tension est constante, le corps se met à se désagréger lentement. Pour conserver la santé, il est absolument essentiel que le système du corps ne soit pas comprimé par une quelconque pression ou tension – l'état cristallin – et puisse affluer librement – l'état liquide. Avec le travail de Transformation profonde, vous allez apprendre à guider votre corps pour qu'il retrouve son état liquide en rétablissant le flux autour des cellules et à travers les cellules et en permettant un meilleur échange de nutriments et une élimination plus efficace des toxines. Il s'agit là d'une étape du processus de la reconstruction de votre structure et de celle de votre consultant.

## **Corps et flux : un regard énergétique**

Le flux du corps peut être comparé à une rivière en mouvement, qui coule facilement et sans effort. Ce flux est connecté à un flux plus vaste, tout comme les petits systèmes de rivières et de lacs alimentent les grands océans du monde. Ce flux plus vaste est une énergie qui paraît externe mais qui, en réalité, nous alimente et afflue à travers nous de façon constante. C'est l'énergie de la Force vitale, *chi*, ou *prana* (telle qu'elle est décrite dans *Quantum-Touch : Le Pouvoir de guérison*). Chacun d'entre nous est une expression individuelle de l'énergie de la Force vitale ; c'est la façon dont elle afflue qui fait de nous ce que nous sommes sur tous les plans. L'univers est un exemple de rivière, ou flux, dans un état d'acceptation totale : il ne réclame rien mais se montre disponible pour tous les êtres. Quand vous pratiquerez la Respiration profonde, vous commencerez à prendre conscience de la qualité du flux qui est en vous, et vous aurez accès aux flux de l'énergie externe qui sont bénéfiques pour nos consciences et nos corps.



## Servir de modèle : comment la relaxation et le flux qui sont en vous améliorent la santé de votre consultant

Nous sommes tous des champs d'énergie. Si je me trouve à côté de quelqu'un, cette personne peut ressentir mon état d'esprit parce qu'elle se trouve à côté de mon champ. Si je pense à un ami ou un proche, je peux avoir un impact sur lui parce qu'il n'y a pas de séparation entre nous sur le plan énergétique. Il nous est tous déjà arrivé de rentrer dans une pièce et de sentir que tout allait très mal, ou même que tout allait très bien. Si je demande à mon champ énergétique de vibrer d'une certaine façon, je me mets à influencer sur ceux qui se trouvent autour de moi à l'aide de cette vibration. En ajustant mon intention concernant cette vibration, j'affecte encore davantage ceux qui se trouvent autour de moi (ainsi, si je modifie ma vibration en la dirigeant ou en la dotant d'une intention spécifique, j'ai plus d'influence que quand je n'ai pas d'intention du tout). L'énergie suit la pensée. Mon intention guide ma vibration de sorte qu'elle puisse être partagée avec ceux qui font attention à moi et ceux à qui j'accorde une attention particulière. C'est de cette façon que l'on utilise les méthodes de Transformation profonde dans le travail de guérison – via l'intention et l'entraînement.

Quant nous pratiquons le travail de Transformation profonde, nous obtenons un accès non seulement à nous-mêmes, mais aussi à toute personne avec qui nous choisissons d'interagir. Si cela peut se produire, c'est parce que la Respiration profonde crée chez le praticien un état qui amène son champ énergétique à devenir fluide et calme. Si, par exemple, je laisse mon champ énergétique fluide et calme interagir avec une personne, je peux, par contraste, juger la qualité de son flux, car je suis (à ce moment-là) un modèle d'état d'ouverture et de fluidité. La plupart des gens ont un flux qui « sautille », un peu comme une balle dans un flipper. Quand le flux est sujet à ce type de tressautement, on parle de système « bruyant » ou déséquilibré. Quand je suis dans un état de calme intérieur, je peux ressentir ou traiter les zones qui ne sont pas fluides ou qui sont bruyantes, et ce, par le biais de l'intention. En rendant mon flux harmonieux tout en pensant à l'autre personne, je me mets à agir sur le système de cet autre. C'est la partie « entraînement » du processus. Quand je suis le flux d'un consultant et que je me retrouve face à un obstacle, j'applique une technique de Transformation profonde.

# Table des matières

Avant-propos	1
Préface	3
Introduction	5
Chapitre 1. Transformation profonde : Ouvrir la Porte	9
Aperçu général	10
Transformation profonde : Points clefs	13
Chapitre 2. Corps et matrice	17
Biologie du corps-matrice	18
Un point de vue biologique sur les blocages énergétiques	19
Corps et flux : un regard énergétique	20
Servir de modèle : comment la relaxation et le flux	
qui sont en vous améliorent la santé de votre consultant	21
Méditation	22
Avant de commencer	23
Chapitre 3. La respiration profonde	27
Comment trouver le Point de résonance	29
Autres façons de jouer sur l'expiration	31
Erreurs fréquentes	32
Chapitre 4. Mouvements et exercices	39
Conscience et mouvement	40
Avant de commencer	40
Inspiration et expiration	42
Les Cinq Diaphragmes	45
L'Analyse au sol	55
Chapitre 5. Étirements	59
Biologie et philosophie des Étirements	60
Exercice de l'Enracinement :	
ressentir et absorber le pouvoir de la terre	64
Flexion des genoux	71
Exercice du Sacrum ancré	76
Marche consciente	81
Déversement vers l'avant	86
Fluidification avec balle de tennis	92
Éirement avec serviette	95

Spirales ascendante et descendante	100
Micromouvements	107
Utilisation des exercices	111
Chapitre 6. Perception et aspect thérapeutique de ce travail	115
Ressentir la terre via les autres : Pratique de la perception	116
Ressentir la rivière	119
Percevoir l'énergie	123
Chapitre 7. Techniques de guérison	127
Introduction	128
La technique du Relâchement de vapeur	131
La technique du Cocon	135
La technique du Rayon-tracteur	141
La technique du Cocon associé au Rayon-tracteur	146
Extension de la présence : La technique du Bâton	152
Guérir en faisant de l'espace :	
Ouverture par levier d'une articulation	159
Apprendre à un consultant le Déversement vers l'avant	162
Autoguérison et entretien du corps	167
Le Moi-bûche	174
Guérison à distance	180
Travailler sur des animaux	181
Utiliser la bonne technique au bon moment (guide)	183
Exemples d'utilisation des techniques yin et yang	185
Chapitre 8. Qi Gong	193
Petite histoire du Qi Gong	195
Chapitre 9. Travailler sur de la nourriture et de l'eau	207
Chapitre 10. Histoires de guérisons	211
Histoires de guérisons	212
Histoires de guérisons d'animaux	217
Chapitre 11. Conseils généraux pour l'utilisation des techniques de Transformation profonde	223
Chapitre 12. Questions fréquentes	231
Glossaire	241
Informations complémentaires et autres produits liés au Quantum-Touch	244
Le Life Force Project	245