

09/12/2019

# L'Évolution Nouvelle de Soi

Comment être en bonne santé

Jacques Sénéchal  
[jacques.senechal49@gmail.com](mailto:jacques.senechal49@gmail.com)

**Ouvrir avec adobe Reader DC et à imprimer en mode livret recto – verso.**

**1 L'Évolution Nouvelle de Soi Exercices pour être en bonne santé 20/03/2020**

## AVANT PROPOS\*

Ce document a pour but de vous aider à rester en bonne santé.

Votre santé dépend de différents facteurs et notamment des facteurs mentaux et énergétiques. Je vais dans ce document vous donner des informations qui ont fait leurs preuves et qui vous permettront d'améliorer ces facteurs grâce à des exercices respiratoires, des petites méditations énergétiques et autres. Ces exercices sont préventifs ainsi que les précautions données par le gouvernement qu'il faut appliquer. Cela n'empêche pas les soins donnés par notre système médical dont nous admirons le dévouement. Pour garder votre système immunitaire performant ne rentrez pas dans la peur. Restez dans le positif et l'amour inconditionnel et augmentez vos performances par les exercices.

Depuis plusieurs années la physique quantique -a mesuré les vibrations des virus et des personnes. Elle nous dit que la grippe saisonnière vibre à 70 000 unités Bovis et le Coronavirus (Covid-19) vibre à 170 000 unités Bovis. Un certain nombre d'adultes vibrent en-dessous ou à la fréquence du covid-19. Les enfants vibrent plus haut que les adultes, aux alentours de 250 000 unités Bovis, donc ils ont peu de risques de contagion (sauf s'ils sont déjà malades ou en convalescence et que leur taux vibratoire est donc bas : ils peuvent alors devenir des personnes à risque). Ce que nous vous proposons a pour but de vous aider à vous faire vibrer à une fréquence supérieure à celle du covid-19, afin de ne pas être atteint.

Pour donner un exemple, cela revient à faire que votre grillage de protection soit plus fin que le virus pour l'empêcher de vous atteindre.

Restez positif :

Remplacez vos pensées négatives par des pensées positives.

Profitez du moment présent : réalisez d'autres choses.

Dites plusieurs fois par jour ; le monde est en paix, je suis en paix, je suis heureux (se), je suis joyeux (se), je suis en bonne santé ou je deviens en bonne santé.

## LES EXERCICES

Mettez toute votre volonté à exécuter quotidiennement les exercices, si vous voulez obtenir des résultats.

En revanche, chaque exercice doit être fait en souplesse, en laissant votre intuition remplacer votre volonté.

Pour les débutants, respectez le programme que nous vous proposons.

En fonction de votre évolution, vous pouvez adapter le programme suivant votre intuition. Par la suite, vous pourrez vous créer vos propres programmes d'exercices ou simplement faire des exercices en vous laissant guider par votre intuition, votre « grand moi ».

### **Avertissement :**

Attention : les exercices de respiration sont à proscrire pour les malades pulmonaires et les cardiaques.

Attention : pour éviter tout risque d'accident, nous préconisons aux personnes équipées de pacemaker (stimulateur cardiaque) ou raccordées à un appareil médical, de ne pas pratiquer les exercices d'énergie et de ne pas recevoir d'énergie d'une autre personne et, d'une manière générale, de se tenir à distance de toute source d'énergie (radiotéléphone, etc.) afin d'éviter la perturbation de leur appareillage.

Ces exercices demandent à avoir la capacité cardiaque et respiratoire pour la pratique sportive.

À ne pas faire, dans le cas de maladies, sans l'avis de son médecin.

Les exercices que nous vous proposons sont destinés à vous permettre d'assimiler les notions que nous vous avons fournies.

### **La Respiration :**

Il s'agit de prendre conscience de votre respiration afin de vous oxygéner correctement et de vous entraîner à la respiration ventrale. Cette respiration vous permettra, par la suite de vous libérer de certaines émotions, et de réaliser des méditations.

### **L'Amour :**

Les exercices d'amour sont les plus importants, parce qu'ils vous permettront de vous libérer de toutes vos difficultés. Ils vous donneront la puissance de la réussite.

### **Le Pardon :**

Le pardon est un exercice de libération, il vous évite de gaspiller votre énergie et permet à l'amour de grandir en vous. Il ouvre la voie aux exercices d'amour.

**L'Énergie :**

Commencer à se sensibiliser à l'énergie universelle de vie permet de pouvoir acquérir ses bienfaits qui sont vibrer à une fréquence plus élevée afin d'être en meilleure santé.

**La pensée positive :**

Elle permet d'attirer les bienfaits et de ne pas attirer les difficultés.

## **LE MATIN :**

### **\*\*\*Étirez-vous au lever du lit.**

### **\*\*\*Exercice respiratoire de nettoyage :**

Le matin au lever, dans un endroit bien oxygéné (ventilé) expirez trois fois de suite en soufflant pour bien vider vos poumons. Inspirez profondément de manière à remplir vos poumons au maximum en vous redressant le plus possible, puis revenez progressivement à une respiration normale.

### **\*\*\*Exercice de nettoyage des pensées négatives par hyperventilation :**

Pratiquez-le une fois par jour si vous êtes négatif, stressé, etc...

Détendez-vous et respirez à votre rythme.

Pratiquez

- **Quatre respirations nasales courtes (inspiration – expiration)**
- Une respiration très longue en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
- Recommencez le cycle 4 fois au total.
- Soit un cycle de vingt respirations enchaînées.

Essayez d'avoir une respiration ventrale à votre rythme (recherchez le rythme respiratoire qui vous convient), Cet exercice doit être plus intuitif que disciplinaire. Après l'exercice bougez pour consommer l'oxygène.

## **Objectif : se relier à l'énergie de l'Univers qui assure la vie**

### **\*\*\*Améliorez votre niveau d'amour :**

#### ***1 - Aimez la source de vie de l'univers ou le Créateur***

Représentez-vous l'Univers ou le Créateur comme un esprit de dimension infinie sous la forme d'une lumière blanche qui est dans tout et dans nous-même.

L'esprit de tout l'Univers, un esprit qui interpénètre tout l'Univers.

« Méditez quelques minutes sur tout cela »

Pensez que l'énergie universelle circule dans tout ce qui est vivant dans l'Univers.

Pensez à la laisser circuler librement en vous.

Prenez conscience de l'existence de cette énergie et aimez-la.

Aimez l'Univers ou le Créateur ainsi défini.

Pour cela :

Pensez à cette infinité, et dites :

«Toi le Créateur ou l'Univers, (en inspirant depuis le fond de l'Univers)

**5 L'Évolution Nouvelle de Soi Exercices pour être en bonne santé 20/03/2020**

Je t'aime (en expirant jusqu'au fond de l'Univers, le plus loin possible)  
(Inspirer)  
De tout mon cœur, (en expirant)  
(Inspirer)  
De toute ma force, (en expirant)  
(Inspirer)  
De toute mon âme, (en expirant)  
(Inspirer)  
De tout mon esprit. (en expirant)  
(Inspirer)  
De tout ma conscience, (en expirant)

Aimez chaque chose que vous voyez, pour aimer le Créateur :  
Quand vous sortez, regardez ce qui s'offre à votre vue (en inspirant) et dites-lui : «je t'aime » (en expirant).

Dans la journée  
Attirez les bons événements grâce à la pensée positive.

**\*\*\*Être positif : (A faire toute la journée, jusqu'à ce que votre pensée le devienne)**

Après chaque pensée, procédez immédiatement à son analyse, si elle est négative ne la commentez pas laissez-la passer, puis créez une pensée positive sur le sujet. Vous pouvez aussi dire : J'annule cette pensée (ceci devra être fait avant de la sentir se diffuser dans votre tête). L'annulation est à faire peu souvent parce qu'il faut éviter le conflit intérieur. Il faut éviter cette lutte interne parce qu'elle est inefficace et lui préférer l'union qui évite toutes les pertes d'énergie.

### **Méthode de la pensée positive au point zéro**

Accueillir la coexistence des deux points de vue dans un même espace  
« Aujourd'hui, je choisis d'être, même si je ne sais comment et que je suis à certains moments le contraire »

Formule générale

« Je choisis .....

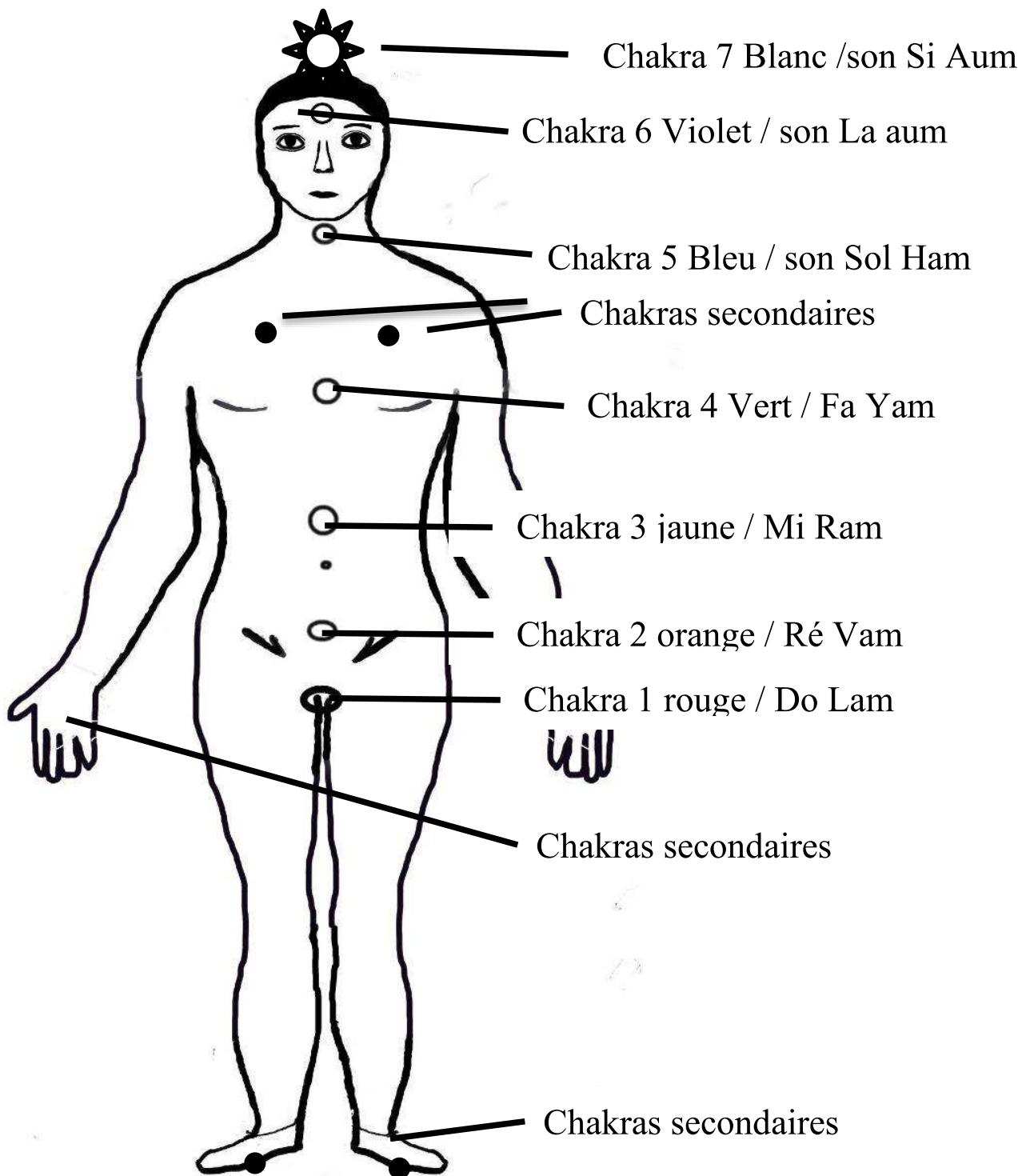
Tout en .....ou si je ne sais pas comment cela se produira.

Même si.....

**Vous devez arriver à pratiquer couramment la respiration ventrale.**

Les centres énergétiques : les chakras, vortex, à voir d'une couleur positive

Les chakras sont nos centres énergétiques principaux bidirectionnels qui assurent la liaison entre l'énergie de vie de l'espace et nos organes, grâce au réseau secondaire des méridiens dont les portes d'entrée en surface sont les points d'acupuncture.





### **\*\*\*Exercice de prise de conscience de l'énergie universelle :**

- Mettez-vous dans un fauteuil, le dos droit et détendu ou en position du lotus, (assis en tailleur avec les pieds croisés) ou restez éventuellement au lit.
- Dites “je suis calme et détendu ” en pratiquant la respiration ventrale.
- Pensez successivement à toutes les parties de votre corps (pieds, jambes, cuisses, mains, avant-bras, bras, tronc, cou, tête) et détendez-les.
- Pour ceux qui savent se détendre, il suffit de penser à se détendre, pour être détendu.
- Disposez vos mains vers le ciel. (Bras le long du corps, mains détendues, paumes tournées vers le ciel).
- Sentez l'énergie pénétrer par les mains (un picotement de l'extrémité des doigts et de la paume ou chaleur dans la paume).

**Nota :** Au début, il est nécessaire d'imaginer la sensation afin de développer sa sensibilité et de pouvoir la ressentir, puis vous sentirez le picotement, la chaleur au niveau des mains et des chakras.

**Maintenir son système énergétique à un excellent niveau pour être en bonne santé.**

Exercices à faire 3 à 4 fois par jour.

### **\*\*\* Exercice de connexion Terre Ciel**

Mettez-vous debout.

Les pieds écartés à la largeur des épaules.

Le corps est détendu et le dos est droit.

Le regard vers l'horizon.

Les épaules écartées.

Dites Terre, voyez un fil blanc descendre depuis le périnée jusqu'au centre de la Terre où la fusion est rouge orange. En inspirant, laissez cette énergie remonter le long du fil et atteindre le chakra 1 puis remonter le long de la colonne vertébrale et sortir par le vertex (chakra 7 ).

Maintenant, dites Ciel en allant avec votre esprit jusqu'au centre de l'Univers et laissez l'énergie du Ciel redescendre comme une pluie qui traverse votre corps pour atteindre vos pieds.

Faites-le trois fois de suite.

À ce moment vous devez vous ressentir bien ancré au sol et en liaison avec le ciel.

### **Exercice de circulation énergétique d'une minute pour se renforcer rapidement**

Inspirez par le nez en portant votre attention sur le sommet du crâne et en visualisant l'énergie entrée par le sommet du crâne.

Expirez cette énergie en portant votre attention sur le nombril.

Remplissage rapide d'énergie positive

Vous êtes debout. Vous êtes comme une bouteille que vous allez remplir par le haut avec des inspirations et des expirations.

Inspirez par le nez en portant votre attention sur le sommet du crâne et en visualisant l'énergie entrée par le sommet du crâne.

1er Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir les jambes.

Inspirez par le nez en portant votre attention sur le sommet du crâne et en visualisant l'énergie entrée par le sommet du crâne.

2e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir au niveau du 1e chakra.

Inspirez....

3e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir le ventre au niveau du 2e chakra.

Inspirez....

4e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir le ventre au niveau du 3e chakra.

Inspirez....

5e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir la poitrine au Niveau du 4e chakra.

Inspirez....

6e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir le cou au niveau du 5e chakra.

Inspirez....

7e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir la tête au niveau du 6e chakra.

Inspirez....

8e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir la tête au niveau du 7e chakra.

Pour aller jusqu'au chakra 12.

9e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir la tête au niveau du 8e chakra situé 20 cm au-dessus de la tête et de couleur rose.

10e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir la tête au niveau du 9e chakra situé à la fin de l'atmosphère et de couleur violette.

11e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir la tête au niveau du 10e chakra situé sur le soleil et de couleur du soleil.

12e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir la tête au niveau du 11e chakra situé au niveau du monde architectural de notre système (Jérusalem) multicolore.

13e Expiration, envoyez l'énergie inspirée pour remplir la tête au niveau du 12e chakra situé au niveau du monde architectural de notre univers local (Salvington) multicolore.

## **L'arbre de santé**

À faire au moins 10 minutes de suite (Debout ou assis)

Détendez-vous.

Vous imaginez un ballon à gaz pour enfants de 20 à 30 cm de diamètre que vous comprimez sur votre ventre avec vos deux mains à plat dessus. Les mains sont courbées et orientées vers le ventre et elles renvoient l'énergie universelle

de vie sur le ventre (chakra 2, une main sous le nombril ou chakras 3, 2 cm au-dessus du nombril. L'orientation des mains permet de joindre la zone désirée soit un autre chakra plus bas ou plus haut sur le corps.

Vous ressentez alors l'énergie sur le ventre et même dans le corps entier.

## **Éliminations des énergies négatives.**

Vous avez les pieds à plat sur le sol et vous imaginez que vous avez des racines qui descendent jusqu'au centre de la Terre

Inspirez par le nez en portant votre attention sur le sommet du crâne et en visualisant l'énergie entrée par le sommet du crâne.

Expirez cette énergie en laissant votre énergie descendre par les jambes jusqu'au centre de la Terre.

Faites-le trois fois

Puis recommencez ces trois respirations, et en expirant laissez vos soucis, vos énergies négatives descendre jusqu'au centre de la Terre.

## **Respiration pour éliminer ses problèmes, soucis, ses émotions négatives...**

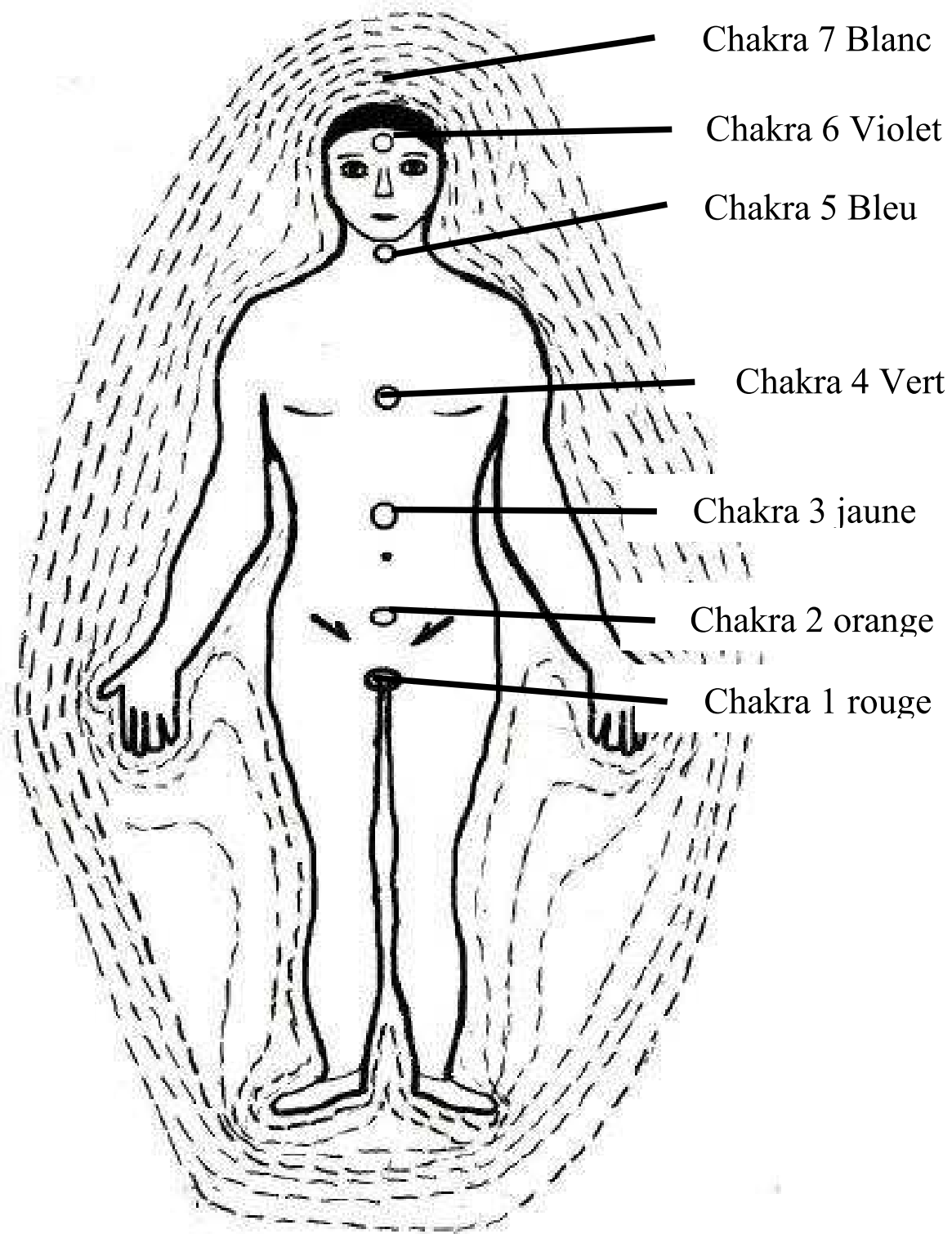
Tenez-vous le dos droit.

Inspirez lentement par le nez en gonflant successivement le ventre puis le thorax.

Bloquez votre respiration 10 secondes

Puis soufflez par la bouche le plus possible en voyant vos problèmes sortir par se souffle et s'éloigner en se transformant en énergie neutre de la substance universelle

# L'AURA



# HARMONISATION des CHAKRAS

## Harmonisation des chakras suivant Dona Eden

Étendez la personne à harmoniser sur le dos ou laissez-la debout. Vous dégagez tout excès d'énergie de vos mains en les secouant vigoureusement. Mettez la main à 5 à 10 cm au-dessus des chakras, faites 200 cercles au-dessus du chakra avec la main dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en les élargissant jusqu'au diamètre du corps, puis secouez vigoureusement vos mains et faites 100 dans le sens des aiguilles d'une montre, en les élargissant jusqu'au diamètre du corps, puis secouez vigoureusement vos mains vers le sol. Faites ainsi pour les chakras 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Nous pouvons le faire debout sur les chakras devant puis derrière et terminer pas le chakras 7

Nous pouvons le faire nous-même.

Nota : Pour harmoniser un homme quand vous arrivez au chakra 7 inverser le sens (en premier, sens des aiguilles d'une montre puis sens inverse)

À la fin lavez-vous les mains afin d'être déconnecté des énergies négatives de la personne.

Vous pouvez le faire en deux fois.

Vous pouvez le faire seulement sur vos centres concernés par des problèmes.

Nota :

Notre fréquence de vibration quand elle est élevée crée un maillage très fin qui empêche les vibrations basses de nous atteindre (virus, bactéries, énergies négatives). Nous savons qu'un grillage empêche les animaux de passer.

## Chakra 1

Déséquilibré : affections génitales, rénales et urinaires ; colère, frustration ; agressivité, jalousie

## Chakra 2

Déséquilibré : affections génitales, rénales et urinaires ; colère, frustration ; agressivité, jalousie

### Chakra 3

Déséquilibré : Culpabilité, manque d'énergie, faiblesse, allergie, fatigue, faible amour propre, sentiment d'inutilité, maladie de foie et problèmes digestifs, diabète, obésité, irritabilité, cauchemars.

### Chakra 4

Déséquilibré : troubles cardiaques, tensions, douleurs dorsales, difficultés avec autrui.

### Chakra 5

Déséquilibré : Timidité, blocage.

### Chakra 6

Déséquilibré : manque d'intuition, manipulation, panique, problème des yeux et de la vision ; peur et cauchemars ; maux de tête, manque de concentration et de mémoire.

### Chakra 7

Déséquilibré : maladies chroniques, paralysies, maux de tête,  
Fuite devant la réalité, dépression

## LA RESPIRATION D'HARMONISATION, ANTISTRESS NOMMÉE COHÉRENCE CARDIAQUE :

Le système nerveux est partagé en deux sous-systèmes nommés : le sympathique et le parasympathique.

Le sympathique déclenche les actions, l'accélération des battements cardiaques, la respiration, l'inhibition de la digestion.

Le parasympathique favorise la relaxation, la récupération, la réparation.

L'inspiration correspond au sympathique.

L'expiration correspond au parasympathique.

Mettez la main gauche sur le plexus solaire, 2 cm au-dessus du nombril et la main droite sur le plexus cardiaque.

Pour nous réharmoniser, il faut pratiquer une inspiration d'une durée de 5 secondes et une expiration d'une durée de 5 secondes durant 5 minutes.

Cela nous donne une fréquence respiratoire de six respirations par minute.

La pratique pour un bon équilibre lorsque l'on est stressé, hypertendu, dépressif est la suivante :

Durant cinq minutes trois fois par jour le matin de bonne heure, le midi avant de déjeuner, dans l'après-midi (toutes les 4 heures) pratiquez durant cinq minutes une respiration au rythme d'une inspiration de durée de cinq secondes et d'une expiration de cinq secondes.

## LA RESPIRATION CONSCIENTE DE RÉGULATION CARDIAQUE OU DE LUTTE CONTRE L'ANGOISSE :

- Respirez par le nez.
- Centrez votre respiration au centre de la poitrine.
- Inspirez lentement et élargissez votre poitrine comme si vous ouvriez un diaphragme d'appareil photographique situé en son centre.
- Expirez lentement en refermant le diaphragme.
- Pratiquez cette respiration d'une manière calme et puissante jusqu'à ce que votre cœur retrouve son rythme ou que votre angoisse disparaisse.

**Nota :** dans le cas de troubles cardiaques répétés, voyez un cardiologue et faites-vous faire un bilan cardiaque complet.

Si votre cœur est normal et qu'il s'agit d'arythmie d'origine nerveuse, vous pourrez remédier à ce phénomène en prenant le contrôle par la respiration.



**\*Le soir avant de se coucher (au moment où vous vous lavez les dents) :**

**Mettez-vous devant la glace**, redressez-vous, assurez-vous que votre corps est droit aussi bien de face que de profil.

Pour cela, faites partir une droite du centre de la terre ; faites-là traverser le chakra de base, puis le centre du corps au niveau du chakra N1 (Hara), puis le centre du corps au niveau du chakra N3 (cœur), et ressortir par le centre de la tête et aller au ciel jusqu'à un centre énergétique de l'Univers.

Puis, dites : “ je mémorise la position ”. Ceci vous permettra de vous tenir droit dans la journée. En vous tenant droit, vous améliorerez votre oxygénation, votre circulation de l'énergie universelle et vous diminuerez ainsi votre niveau de fatigue, en fin de journée.

Supprimez votre auto-destruction.

Mettez-vous devant la glace et dites une fois ou deux : “ Je t'aime. Je m'aime pour tout ce que j'ai décidé de faire maintenant et je me pardonne pour toutes mes erreurs du passé ”.

Par la suite, dites seulement cela : “ Je m'aime pour tout ce que j'ai décidé de faire maintenant ”.

**Chaque jour le soir avant de dormir :**

Dites : “ de jour comme de nuit, ma foi augmente ”.

Dites : “ Je pardonne à tous ceux qui m'ont offensé et je suis pardonné ”.

Dites : “ Je me libère de toutes les difficultés qui existent entre moi et X ”.

Prière (si vous êtes Chrétien et si vous le désirez) :

**Important ; le pardon libère votre esprit, votre cerveau et lui permet de se concentrer sur le bon fonctionnement de votre corps.**

---

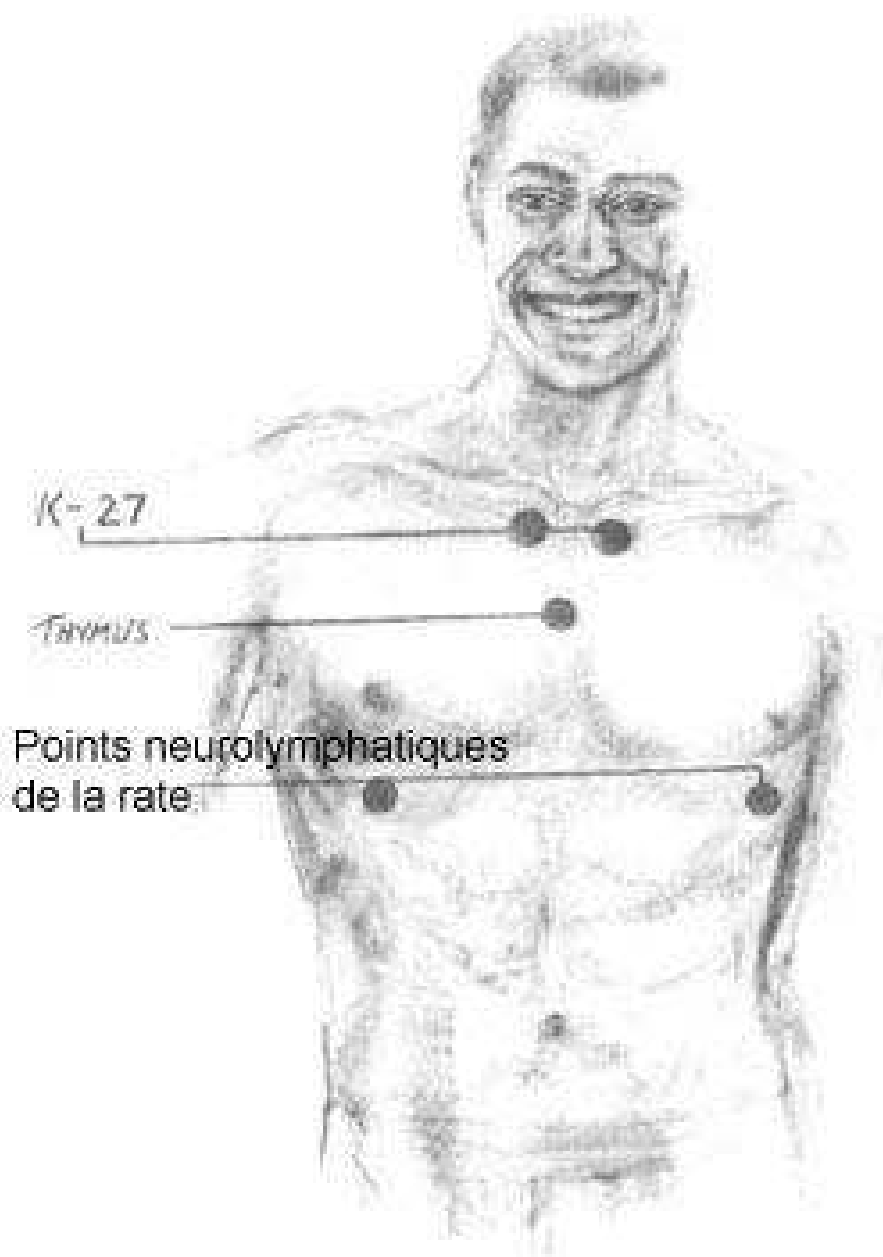
## STIMULATION DES POINTS D'ACUPUNCTURE

Suivant Donna Eden : médecine énergétique aux éditions Ariane transmise par Olivier Magnan : [www.energiesante.com](http://www.energiesante.com)

---

### STIMULATION DES POINTS K27 D'ACUPUNCTURE

- Vous énergise lorsque vous vous sentez fatigué
- Aide à vous concentrer lorsque c'est plus difficile



**(Veuillez noter que les k-27, le thymus et les points de la rate sont illustrés sur l'image ci-haut.)**

## Stimulation du thymus

Tapez sur votre thymus est une technique simple qui permet de :

- Stimuler toutes vos énergies
- Énergiser votre système immunitaire
- Augmenter votre force et votre vitalité

1. Déplacez les doigts vers le bas de quelques centimètres depuis le centre de votre sternum.

2. Alors que vous respirez profondément, tapez fermement le point du thymus avec les quatre doigts de chaque main pendant environ 20 secondes.

## Stimulation des points de la rate

Elle permet :

- Augmenter votre niveau d'énergie
- Balancer la chimie de votre sang
- Renforcer votre système immunitaire

1. Trouvez les points en bougeant les doigts vers le bas à partir de votre thymus, en passant sur vos mamelons, directement en bas des seins. Descendez, vous allez sentir un "trou" (voir image au début du document).

2. Tapez fermement avec plusieurs doigts pendant environ 15 secondes, en respirant lentement par le nez et en expirant par la bouche.

## Autre méthode de renforcement

Concentrez-vous sur votre glande pinéale derrière le front : inspirez puis bloquez votre respiration durant 5 secondes.

Concentrez-vous sur votre thymus, inspirez puis bloquez votre respiration durant 5 secondes.

Concentrez-vous sur votre rate inspirez, puis bloquez votre respiration durant 5 secondes.

À la suite de cela vous pouvez vous concentrer de la même manière sur un organe qui est faible