

LES GLANDES DU SYSTÈME ENDOCRINIEN



STAGE
DE VICTOR ET MARINA ZALOJNOV

AVRIL 2002 - VIEUX BOUCAU

Les glandes du système endocrinien

Stage de Victor et Marina Zalajnov

Avril 2002 – Vieux Boucau

(Retranscription de la théorie dispensée)



Fédération internationale
des arts énergétiques sibériens

Sommaire

AVANT-PROPOS	7
Premier jour	9
<u>Samedi soir</u>	9
Introduction au séminaire	9
Théorie - Les glandes et leurs intermédiaires	9
Programme de travail	10
Deuxième jour	16
<u>Dimanche après-midi</u>	17
Théorie - Équilibre/déséquilibre yin-yang	17
<u>Dimanche soir</u>	26
Questions/réponses	26
Théorie - Du cerveau et des glandes	29
Troisième jour	36
<u>Lundi après-midi</u>	37
Théorie - Les glandes sexuelles	37
<u>Lundi soir</u>	46
Questions/réponses	46
Quatrième jour	52
<u>Mardi soir</u>	53
Théorie - Les glandes autour du diaphragme	53
Théorie - Système psychologique et système endocrinien	59
Questions/réponses	60

Cinquième jour	62
<u>Mercredi soir</u>	63
Théorie – Les glandes de la poitrine	63
Sixième jour	71
<u>Jeudi après-midi</u>	72
Théorie – Le slalom	72
Schéma - variante du matin	73
Répétition plus simple et plus précise du trajet du slalom	77
Schéma - variante du soir	80
<u>Jeudi soir</u>	82
Questions/réponses	82
Théorie – Les manifestations de l’hyper-activité des glandes	84
Septième jour	91
<u>Vendredi soir</u>	92
Théorie – Le slalom géant	92
Schémas du slalom géant	94
Huitième jour	102
<u>Samedi soir</u>	103
Questions/réponses	103
ANNEXES	107
Le slalom dynamique - variante simple	107
Le slalom dynamique - variante plus complexe	110
Situation des glandes dans le corps	111

Avant-propos

Ce texte est une retranscription de la théorie dispensée lors d'un stage consacré au système endocrinien.

Très fidèle, elle a été faite à partir d'enregistrements audio et reproduit l'aspect oral de l'enseignement, dispensé au fil des jours, d'où les redites, les imprécisions ou contradictions éventuelles que nous n'avons pas cherché à gommer. Tout comme nous avons laissé délibérément certaines fautes de français, afin d'éviter toute interprétation erronée.

Ne s'agissant que de la théorie dispensée en salle, certains aspects relatifs aux glandes sont absents, très probablement évoqués lors de la pratique qui constituait 60% de l'enseignement.

Les (...) sont des passages non retranscrits.

Les parties de texte en italique et les paragraphes précédés du signe ! indiquent un résumé, une précision, une interprétation possible, ou ajoutent un complément explicatif à la retranscription.

Premier jour

Samedi

Samedi soir

Introduction au séminaire

Théorie – Les glandes et leurs intermédiaires

(...)

Ce stage est important car (...) j'ai déjà expliqué que la matière des glandes, c'est la matière la plus sensible du corps pour l'influence énergétique. Avec ce stage, avec ces techniques, nous pouvons tout de suite modifier quelque chose à l'intérieur de nous, toucher quelque partie très très sensible, très très fragile avec notre énergie et essayer d'équilibrer ces parties avec les autres parties de ce même système.

Ce stage est différent de celui que nous avons fait sur le système endocrinien car, pendant ce stage, nous pouvons consacrer beaucoup de temps à l'ouverture ou à l'éclaircissement des intermédiaires des glandes. C'est très difficile de trouver quelque chose sur les intermédiaires dans la science (...), mais les intermédiaires, ce sont les conseillers des glandes yin et yang de notre corps. (...)

Nous avons six paires de glandes :

- ▶ dans la tête.....l'hypophyse et l'épiphyse
- ▶ dans le cou.....les parathyroïdes et la thyroïde
- ▶ dans la poitrine.....le thymus et les glandes mammaires
- ▶ sous le diaphragme.....le pancréas et les glandes surrénales
- ▶ dans le ventre.....l'appendice et les ganglions intestinaux
- ▶ sous le nombril.....les ovaires/la prostate et la glande du coccyx

• Voir en annexe page 111 à 115 le placement des glandes dans le corps.

Nous allons travailler pendant ces huit jours avec ces six niveaux de glandes et leurs conseillers (*les intermédiaires*). Ces conseillers sont les parties de la matière qui sont au même niveau et qui essaient d'équilibrer les deux glandes, qui essaient de créer la paix entre les deux glandes ennemies de chaque niveau.

Ce sont deux glandes opposées, deux glandes ennemies. Chacune veut essayer d'empêcher l'autre de travailler, de travailler avec la force. Et c'est seulement « grâce » au changement de cycle pendant la journée que nous avons la possibilité d'utiliser plus souvent la partie yin (*les glandes yin*), de l'hypophyse aux glandes sexuelles.

C'est pendant la journée, quand il y a la lumière du soleil, que ces glandes yin sont les plus avantagées, elles travaillent plus fortement car il y a les enzymes, les hormones qui empêchent la deuxième partie (*la partie yang*) de travailler. Les glandes yang commencent à dormir et laissent les autres travailler, elles se cachent.

Mais, avec le crépuscule, ce sont les glandes yang qui commencent à travailler de plus en plus fort, et l'influence des glandes yin sur le corps baisse.

Ce n'est pas seulement les glandes, mais les conseillers – ou intermédiaires – qui travaillent afin de donner l'équilibre entre ces deux parties. Dans chaque niveau, nous avons quelque balance avec deux assiettes ; et il y a une chose très importante : c'est l'axe au milieu (*l'intermédiaire*) avec lequel nous pouvons peser quelque chose et comprendre l'influence d'une partie ou de l'autre.

Pendant ce stage, nous allons commencer à travailler avec cet axe dans chaque niveau. C'est plus difficile de travailler comme ça que seulement avec les glandes. (...)

Vous avez remarqué que j'ai perdu la voix car j'ai déjà commencé à travailler avec ça (*rires*). C'est comme l'exemple, c'est vrai qu'au niveau du thymus et des glandes mammaires, cela provoque l'hyper-activation des muqueuses des bronches, j'ai brûlé un peu la muqueuse et c'est très sec car j'ai travaillé trop fort avec l'énergie yang (...), et je dois travailler plus fort avec l'énergie yin, pour créer une influence semblable. Mais si je travaille trop, cela donne le rhume (*rires*), c'est aussi le déséquilibre! (...)

C'est avec prudence qu'il faut travailler avec l'énergie. Donc, nous allons travailler beaucoup plus avec les exercices physiques et énergétiques généraux, qui permettent de bien activer le corps, et même les glandes et les intermédiaires, et de créer en même temps notre base d'influence énergétique et physiologique pour le système endocrinien.

Programme de travail, quatre fois par jour (extraits).

- **À partir de 10 heures :** travail avec les exercices physiques et énergétiques, qui ne sont pas liés directement à notre travail, mais, le matin, nous devons accumuler de l'énergie, assouplir le corps et travailler avec tous les niveaux du corps, bien nettoyer toutes les parties du corps, nettoyer l'énergie plus stable, activer le tourbillon d'énergie dans chaque niveau, assouplir les ligaments et renforcer les muscles.

➤ **Enchaînement de Tai ji quan** (*Présentation par Marina*):

(...) Comme nous travaillons avec les intermédiaires cette année, ma tâche c'est de créer l'équilibre (...) et nous allons faire le Tai ji quan pour calmer toutes les parties extrêmes et équilibrer. (...) J'ai préparé un Tai ji quan pas facile du tout, il est vraiment très fort, il travaille avec tous les niveaux du corps, corps physique, corps énergétique. (...)

Contrairement au Qi gong où, maintenant que l'habitude s'est installée, nous pouvons penser à autre chose en faisant du Qi gong (*rires*), avec le Tai ji, c'est impossible! Car si votre pensée est partie quelque part, vous êtes obligés de vous arrêter car vous ne pouvez pas suivre les mouvements qui ne sont pas faciles du tout; et vous êtes obligés de plonger dans le processus, de venir dans votre corps et de sentir votre corps et que votre corps. (...) C'est vraiment le chemin de plongée avec la concentration pour vous-même. (...) Si vous ne pouvez pas apprendre, c'est le signe que vous ne pouvez pas vous débarrasser de vos pensées quotidiennes et que vous ne pouvez pas plonger dans votre corps. (...) Prendre ça comme un petit examen pour nous-même, pour faire vraiment le Tai ji comme un grand chemin pour vous-même, dans vous-même, si on peut dire ça comme ça. (...)

(Victor reprend)

Vous savez que tous les enchaînements de Tai ji quan, c'est la possibilité de faire le voyage. On peut dire que c'est pour les voyageurs énergétiques. C'est comme quelqu'un qui prend un bâton de voyage, un sac à dos, un repas énergétique, et il part de chez lui afin d'aller jusqu'au but de ce voyage. Dans l'enchaînement, toutes les choses sont liées intérieurement les unes aux autres, (...) cela permet de sentir qu'à l'intérieur de nous, il y a les modifications d'une même énergie car chaque mouvement – les mouvements intéressants et spéciaux – provoque quelque ouverture, une modification énergétique, les liaisons d'énergie avec différentes parties du corps, activation avec cette énergie de quelque matière ou quelque articulation, porte. (...)

Nous avons choisi cet enchaînement spécialement pour ce travail.

- ❗ *Ce n'est pas un enchaînement traditionnel mais Victor et Marina ont créé quelque chose de nouveau à partir de plusieurs enchaînements des écoles anciennes, avec une version modernisée. C'est proche du style Zhen pai¹ et très proche de l'enchaînement Wu dang². (...)*
- ❗ *Conseil: consacrer notre temps libre à faire des ballades au bord de l'océan.*

Une partie du travail se fera au bord de l'océan, avec l'énergie de l'océan: travailler avec les exercices de respiration, avec l'influence énergétique de notre corps sur l'océan et vice-versa, et travailler avec la nature autour de nous.

1. Zhen pai: école qui tire son nom de l'oiseau mythique. 2. Wu dang: enchaînement qui tire son nom d'un lieu situé dans la Chine du Sud, au milieu de 5 montagnes.

Mais après le déjeuner, vous pouvez faire quelque chose afin de travailler pour vous, avec votre vitesse, votre profondeur, votre force ; cela vous permettra de trouver votre personnalité énergétique. (...) Vous pouvez travailler ainsi dans la paix et dans l'accord avec votre nature, sans quelque souffrance. C'est important afin de créer à l'intérieur de vous cette confiance (...).

L'avantage de l'océan : chaque vague est comme quelque animal vivant qui vient partager son énergie avec nous. Restez ouverts afin de ressentir avec votre deuxième et troisième cocon cette influence, qui permet de donner la fraîcheur et la force du corps énergétique et physique.

- **La deuxième partie de la journée** sera plus particulièrement consacrée au travail avec les glandes (*théorie et travail pratique*). (...)
- **La méditation** servira à équilibrer, avec les parties informationnelles et énergétiques, et avec les vibrations acoustiques, toutes les parties du corps qui ont été trop agitées ou trop activées pendant la journée. (...)
- **Le sauna**, avant d'aller dormir (avec deux ou trois plongeurs dans la piscine froide) pour transpirer. (...)

? **Qu'est-ce que va nous apporter le travail sur les glandes ?**

La matière du corps est remplie d'eau, composée à 92% d'eau. (...) Nous sommes un aquarium rempli d'eau. L'eau est le meilleur conducteur de l'information ; toute l'information que nous avons autour de nous, nous la prenons spontanément avec la matière, donc nous sommes très sensibles, trop sensibles pour le niveau informationnel et le niveau énergétique.

Pour essayer de garder notre nature, la spécificité de notre personnalité, notre corps possède des glandes endocrines, (...) des sentinelles qui essayent d'empêcher l'information étrange (*étrangère*) de venir dans notre corps, qui essayent d'empêcher que le corps ne sorte notre propre information. Ce sont comme des gardiennes qui travaillent avec un égoïsme énorme pour notre partie vitale : c'est notre question de vitalité. Elles gardent notre immunité, notre équilibre du sang, de la lymphe, des nerfs, des émotions, des sentiments, de la pensée, de toutes les choses que nous avons à l'intérieur du corps : tout ça est toujours lié avec les glandes endocrines.

Le système endocrinien, c'est le système qui influe sur tous les autres systèmes, c'est le système dominant pour le corps (...), c'est le système-clé afin de modifier l'état de santé, modifier tous les processus à l'intérieur du corps. Et c'est beaucoup plus facile qu'avec les autres systèmes du corps car les glandes sont très sensibles à l'influence énergétique.

Par exemple, en gardant les mains au niveau de la thyroïde, au bout d'une minute, (...) vous pouvez constater une inflammation de la thyroïde et des parathyroïdes. C'est déjà le processus de l'activation et la thyroïde, c'est la glande qui travaille avec toutes les parties de notre homéostasie: tous les éléments, enzymes, hormones, toutes les nourritures que nous avons dans le corps, nous devons les harmoniser avec les autres parties du corps, et c'est la thyroïde qui y travaille. Ce n'est rien comme travail, mais cela a une influence énorme. (...)

- *Les symptômes de l'hyper-activation de la thyroïde: évitement du soleil, activation très forte des globes oculaires, hypertension émotionnelle; nous sommes impulsifs et imprévisibles dans notre conduite.*

Voilà, c'est un petit exemple pour une de nos glandes, et nous en avons beaucoup. Encore plus que chacune des glandes a une matière très différente et donc la possibilité de travailler avec chaque glande est aussi très différente.

? **L'information et les glandes: dans l'état normal, il y a des faiblesses; est-ce que ça veut dire que les glandes essaient de garder ces faiblesses?**

Spontanément, nous avons les parties plus faibles, plus fragiles, et les parties trop fortes. (...) Pour chaque paire, il y a toujours quelque déséquilibre, encore plus à cause du rythme de notre vie. Par exemple, nous avons envie de dormir plus tôt, nous sommes fatigués alors que nous n'avons pas fait grand chose, (...) c'est parce que les glandes yang demandent la possibilité de renforcer le corps, elles sont déjà trop serrées.

L'été, par exemple, le jour étant plus long que la nuit, cela provoque déjà un déséquilibre pendant l'année; et pendant la journée, avec la lumière artificielle, nous empêchons nos glandes yang de travailler plus. C'est pourquoi les glandes yin nous donnent un corps de plus en plus fragile, de plus en plus spongieux, passif, nous sommes de plus en plus lourds. Et chaque jour donne quelques modifications. Normalement, je pense que notre corps ne sait pas ce qu'est l'équilibre car c'est toujours très instable.

Avec ce travail, nous pouvons activer un peu plus les intermédiaires, qui peuvent, après ce stage, commencer à travailler quelque soit le moment de l'année, de la journée, mais travailler plus précisément avec chaque paire de glandes. Cela nous permettra de stabiliser le travail ou d'activer l'harmonie entre les glandes des différentes parties du corps.

Ce stage nous donne la possibilité de sentir la spécificité des glandes, la spécificité des liaisons des glandes comme matière physiologique avec nos émotions, nos sentiments, avec nos pensées, avec toutes les parties de notre vie intelligente.

Pendant ce stage, c'est bien de pouvoir sentir la nature autour de nous, la nature presque sauvage ; c'est bien afin de libérer notre corps des stress, des tensions, de libérer notre partie sauvage aussi, notre biotope, notre nature énergétique, notre animal, avec ça.

Le système endocrinien, c'est comme le squelette pour les systèmes de notre corps.

? **Ce sont des gardiens et en même temps, ils donnent le diapason...**

Mais un gardien donne toujours quelque diapason (...), il choisit quelque chose qui influence. (...) Aujourd'hui, nous avons eu ce gardien du sauna qui nous empêche l'accès, mais s'il change son humeur, il peut nous donner les clés ; pour lui, c'est pas grave et pour nous, cela donne les modifications de la vie.

Il y a un petit proverbe qui dit que les personnes les plus importantes dans chaque entreprise, ce sont les femmes de ménage. Pour notre corps, les glandes, c'est la même chose. Elles connaissent par cœur toutes les choses, les règles et là où il y a quelque changement de la vie. (...)

? **Comment va t-on travailler ? Avec les glandes séparément ?**

Mieux vaut ne pas travailler chaque jour avec une paire séparément : c'est la folie pour notre corps. (...) Il vaut mieux travailler plus fort et plus dur avec les glandes du ventre d'abord, c'est-à-dire les glandes qui travaillent plutôt pour la santé physique et pour la partie physiologique de notre nature, ainsi qu'avec notre biotope et notre sensation d'autoprotection. Ce sont les glandes sexuelles, la glande du coccyx, l'appendice, les ganglions du ventre. Cela nous permet d'améliorer notre travail physique, et ensuite, chaque jour, nous pouvons continuer à travailler avec ces parties comme une base, et changer les autres parties, et ajouter une autre partie sur cette base.

Cette base nous permet de garder comme une protection, la force physique et physiologique, afin d'équilibrer ou modifier, et adoucir l'influence d'autres parties. Peut-être qu'avec les glandes de la tête, nous devons travailler seulement un tout petit peu. Les autres, plus bas, sont importantes pour nous, et c'est moins dangereux. (...) C'est-à-dire que nous devons prendre pour ces glandes (*de la tête*) toutes les précautions pour nous protéger, et éviter toutes les difficultés de notre travail avec ce système. (...)

? **Pourquoi le travail avec l'hypophyse et l'épiphyse est-il dangereux ?**

Car la matière du corps de plus en plus bas est de plus en plus dure, quelque soit la matière ; comparez les muscles des bras et des jambes (...), la matière de la tête est la plus sensible et la plus fragile. Et si nous travaillons avec la même force au niveau de la tête comme au niveau du ventre, c'est comme clouer un clou avec un marteau ou taper un ordinateur avec un marteau, et le faire avec la même force.

Au niveau du ventre, nous avons des glandes qui peuvent supporter beaucoup de choses spontanément ; celles de la tête ne peuvent pas supporter la même activation ou le même régime de travail.

Ces deux glandes sont comme le roi et la reine de notre pays endocrinien : l'épiphyse, c'est le roi ; l'hypophyse, la reine. Ce sont les deux personnes les plus importantes de notre royaume. De leur état dépend toutes les autres choses.

- *À une époque aventurière, Victor a cherché les preuves que son hypophyse marchait bien et il a travaillé pendant une semaine avant de se rendre compte qu'il venait dans une crise, dans quelque gouffre. Ce travail provoque la maladie des sorciers. Ils travaillent toujours spirituellement et utilisent pour cela leur hypophyse. Cela augmente la longueur du nez, des doigts, de la langue, du pénis, cela change les yeux, le corps devient comme celui de quelque bête. Victor a constaté que son iris commençait à changer, avec un anneau autour de plus en plus large, il commençait à le perdre. Il a senti comme une inflammation au niveau de la langue. Il a essayé d'arrêter ce travail, sans succès pendant une semaine. Puis, pendant trois jours, il a travaillé les yeux fermés, dans le noir, et cela a activé l'épiphyse suffisamment pour rétablir l'équilibre.*

Deuxième jour

Dimanche

Dimanche après-midi

Théorie – Équilibre/déséquilibre yin-yang

Ce travail n'est pas agréable, car les matières du ventre perdent leur souplesse plus rapidement.

Les glandes yang perdent leur force et leur activation très vite :

- Le coccyx arrête son travail vers 3 ans puis se transforme.
- Le thymus arrête son travail vers 16 ans.

Peu à peu, nous perdons notre force yang. Au début, tous les processus sont très actifs, puis les fonctions du corps deviennent de plus en plus calmes, elles se ralentissent, d'où la lourdeur du corps.

- Vers 10 ans, c'est le début de la faiblesse de l'appendice (*glande yang*) qui essaye d'équilibrer le travail des glandes endocrines du côté yin et du côté yang ; mais comme l'appendice est une petite glande, cela finit par son explosion ; il y a inflammation et l'opération devient inévitable car la matière est très fragile ; et comme elle (*l'appendice*) essaie de travailler pour trois glandes en même temps, coccyx, thymus et elle-même, elle perd de sa force très vite.

Elle essaye d'équilibrer les parties du bassin, et de la poitrine. (...)

Quand il y a la réalisation de notre sexualité, de notre genre – c'est-à-dire qu'à l'âge de 3 ans il y a le début de création du travail au niveau des testicules et de la prostate, elles commencent à fonctionner – elle (*la glande du coccyx*) a fini son travail. Elle nous donne la possibilité de d'abord créer tous les systèmes du corps, accélérer les processus dans ces systèmes.

Jusqu'à l'âge de 3 ans, nous avons l'équilibre parfait. Si nous ne sommes pas équilibrés jusqu'à cet âge, c'est qu'il y a déjà les faiblesses génétiques, c'est déjà les maladies que nous avons dans nos gènes. Et, pour cette raison, nous devons être très attentifs aux parties faibles ; il y a déjà quelques traces pour toute la vie.

Normalement, nous ne devons pas avoir quelques faiblesses à ce stade là. Les faiblesses peuvent être créées par la suite quand cette glande (*coccyx*), qui accélère les processus, a fini son travail. Ensuite, pendant la vie, nous utilisons seulement l'inertie de cette accélération des premiers trois ans.

Nous perdons le thymus à 16 ans car à cet âge nous sommes déjà sexuellement prêt à reproduire quelqu'un, à engendrer quelqu'un. C'est-à-dire que ce sont les glandes mammaires – et pour les hommes, ce sont aussi les testicules, la prostate et les rudiments des mammaires – qui travaillent fort à ce moment-là. Et le thymus arrête son travail aussi afin d'éviter de bloquer, de fermer

cette partie très importante de notre vie, car nous sommes venus ici afin de donner la vie après nous à quelqu'un d'autre : c'est notre tâche biologique, notre tâche du biotope.

Toutes les glandes yin sont les glandes du biotope. Et les glandes de notre super-personnalité et personnalité (*les glandes yang*) sont beaucoup plus gentilles : elles viennent, elles font quelque chose, elles donnent l'information d'abord et ensuite, elles partent et laissent le biotope faire son travail.

? Si le thymus ne s'arrêtait pas, cela gênerait la sexualité ?

Bien sûr. Cela fermerait la sexualité et tournerait notre conscience non pas vers la sexualité, mais vers quelque recherche de l'information ; avec ça, nous sommes comme quelque voyageur qui cherche... il peut lire, écouter de la musique, etc., il cherche, mais pour lui, le sexe opposé ne présente aucun intérêt. La vie sexuelle est sans intérêt pour lui. (...) Cela serait l'image idéale à l'âge de 40 ans mais à 16 ans, ce n'est pas naturel, les garçons doivent être très attirés par les filles et vice-versa. C'est normal parce que cela leur donne la possibilité d'accélérer toutes les possibilités des parties yin du corps, et toutes les parties du biotope donnent naissance aux choses importantes pour la reproduction. À ce moment-là, nous sommes très très fort énergétiquement, et informationnellement nous sommes de plus en plus fermés.

À l'âge de 3 ans, nous sommes très ouverts informationnellement, le petit enfant comprend la vie beaucoup mieux que nous ; mais ensuite, il commence à perdre sa mémoire et sa compréhension afin de devenir de plus en plus stupide informationnellement, de plus en plus bête. Et cela nous permet de créer la famille, les cages familiales, et ensuite, punir notre destin : « je suis fou d'avoir créé la famille, qu'est-ce que j'ai fait ! »...

Nous avons fini avec l'appendice qui, de temps en temps, essaie de faire l'équilibre, essaie d'opposer la force yang pour cette création yin.

De 10 ans jusqu'à 22-24 ans, nous sommes très sensibles au niveau de l'appendice. (...) Si on peut éviter l'opération avant 30 ans, les récurrences (*inflammatoires*) seront de plus en plus rares, quelles que soient les saletés que nous mangeons.

Ensuite, l'appendice reste de plus en plus calme car il perd ce besoin d'essayer de garder l'équilibre (*entre les glandes yin et yang*). Les glandes yin sont, après, sur leur place préférée, leur piédestal, et les glandes yang sont cachées dans quelque ombre de travail. Elles travaillent seulement pendant la nuit et c'est la raison pour laquelle nous avons besoin de dormir.

Quand nous fermons les yeux et créons la décontraction, cela permet à ces glandes yang de faire quelque chose dans le corps. On pourrait même essayer

de le faire : ne pas dormir mais créer le crépuscule autour de nous, garder le corps bien décontracté, dans l'état de la méditation ; on pourra sentir que ces glandes commencent à travailler. Mais avec cet état, c'est plus difficile pour elles de compenser toutes les choses à opposer aux glandes yin, comme elles le font pendant la nuit. On ne peut pas équilibrer le travail des glandes yang avec celui des glandes yin pendant la journée si nous ne dormons pas car la décontraction n'est pas suffisante même avec la méditation. L'état de méditation ne change pas notre manière de respirer. (...)

Dès que vous vous réveillez, vous pouvez remarquer que la respiration est très très différente de celle de la journée. Pendant la journée, nous utilisons beaucoup plus de tension pour l'inspiration (c'est un processus très long) et l'expiration est très passive. Pendant le sommeil, l'inspiration est courte et pas importante, et l'expiration vide absolument le corps, pas seulement les poumons mais aussi le ventre et la tête, car l'expiration est forte, comme quelque pompe qui souffle à l'extérieur.

Avec l'expiration, il y a la décontraction de la matière qui est liée au système parasympathique ; c'est une partie du système périphérique qui provoque la décontraction de la matière, que nous ne pouvons pas décontracter avec notre conscience, seulement la subconscience peut le faire. Quand nous avons cette expiration, cela signifie que notre système parasympathique travaille bien, il est activé. Il est l'aide, la partie qui accélère, renforce les glandes yang endocrines.

? **Quand on est fatigué, on est très yin ?**

Oui, de plus en plus yin. La fatigue, c'est la faiblesse ; c'est la faiblesse des muscles, de la matière. L'énergie yin provoque toujours la passivité.

Aujourd'hui, nous avons travaillé avec les glandes et le niveau du corps (*le bassin*) qui est déjà très faible au niveau endocrinien, au niveau du travail des glandes et au niveau de la matière.

Le bassin et les hanches commencent dès l'âge de 3 ans à régresser. Les exercices que nous faisons, les petits les font avec plaisir, ils n'ont pas de difficulté. Pour nous, la difficulté existe jusqu'au moment où nous réveillons notre glande du coccyx. Si nous l'activons, cela nous permet de récupérer la force de cette matière. (...)

? **J'ai commencé à travailler avec cette glande mais j'ai arrêté, car le résultat était très très lent...**

Le travail uniquement avec cette glande ne donne pas grand-chose ; nous devons activer et réveiller aussi le thymus, qui est aussi passif ; ensuite, nous devons travailler avec toutes les glandes yang et la concentration de notre attention toujours au niveau du coccyx. Quand nous réunissons toutes les

glandes yang dans une même chaîne d'activation et que nous sentons que nous pouvons descendre cette foudre énergétique de notre épiphyse jusque dans la glande du coccyx et que cela nous donne la force, la douleur au niveau de la matière, cela nous permet de commencer à créer cette transformation (*de la glande du coccyx*).

Pour ça, nous devons y consacrer trois-quatre mois de travail constant, chaque jour, travailler avec toutes les glandes et accélérer les processus.

Mais on va devoir compenser avec les glandes yin...?

Oui. C'est pour ça que je vais vous proposer le travail avec lequel nous pouvons équilibrer ces glandes et en même temps travailler avec une partie préférée, empêcher l'autre de venir dans un état de crise. Il s'agit d'un slalom énergétique avec les glandes. (...)

D'abord nous devons réveiller les glandes et préciser les sensations de chaque glande, et ensuite lier les glandes yin et yang dans une même chaîne.

? **L'inspiration active l'hypophyse ; et l'expiration calme ou active l'épiphyse ?**

L'inspiration active l'hypophyse, mais l'expiration, dans le même état de réveil du cerveau, n'est pas celle qui existe quand nous dormons. À l'état de veille, nous ne pouvons pas reproduire l'expiration qui est capable de réveiller l'épiphyse. L'expiration à l'état de veille est quelque chose d'intermédiaire entre la vraie expiration et l'inspiration.

Le pranayama recherche à créer une expiration de plus en plus riche qui peut toucher, activer notre épiphyse. (...)

Quand nous dormons, c'est la méditation beaucoup plus profonde, nous utilisons le décodage, le déchiffrement de l'information dans quatre niveaux de sommeil.

Nous plongeons à travers quatre phases de sommeil :

- **la première phase** permet le nettoyage de conscience, de pensée, de notre néo-cortex et cortex, c'est là qu'est l'information que nous avons prise pendant la journée. Tous les stress et soucis, nous les utilisons et sortons pendant la première phase de nettoyage.
- **la deuxième phase** active l'information du premier, deuxième et troisième centre du haut, dans le canal du haut : c'est l'information de notre super-conscience, de notre subconscience que nous avons là-bas ; cette information se réalise comme quelque rêve, qui n'est pas lié à notre vie actuelle, c'est quelque chose d'étrange, de plus intéressant. Mais c'est aussi le nettoyage de nos centres informationnels avec cette décontraction et avec les ressources énergétiques que nous avons à ce moment-là.
- **la troisième phase** active toutes les parties de notre mémoire du biotope. Elle est très importante pour la santé physique. Elle nettoie la mémoire

cellulaire, les membranes cellulaires, les membranes entre les cellules, et elle active l'harmonie entre le centre énergétique en bas et le centre informationnel en haut.

- **La quatrième phase**, c'est notre contact avec notre super-personnalité, c'est notre discussion, notre rapport, notre rencontre, avec notre partie de la personnalité la plus importante. Avec cela, nous pouvons déchiffrer ou prendre dans notre conscience, notre subconscience, l'information qu'elle nous envoie; et ensuite, par la suite, cette information peut sortir de sa cachette comme quelque pensée très très sage, comme quelque compréhension. (...)

Pendant la nuit (...), avec l'énergie que nous avons et avec cet état de décontraction, nous balayons toutes les parties informationnelles.

? Les rêves sont liés aux glandes yang ?

Oui, et c'est pourquoi nous perdons la possibilité de dormir de plus en plus avec l'âge; c'est la raison pour laquelle nous sommes de plus en plus fragiles et sensibles au niveau du sommeil. Les enfants, les petits surtout, doivent toujours dormir car les glandes yang l'exigent: «ferme les yeux». L'enfant, s'il ne peut pas dormir, épuise ses ressources très très vite.

Pour nous, c'est pareil, mais c'est progressivement que nous perdons nos capacités yang (*et nous essayons de compenser ces parties avec les glandes yin*), mais les glandes yin endocrines provoquent chez nous l'épuisement de la force du corps physique et énergétique.

- Analysez: la première chose pour laquelle nous attirons notre attention avec ça, c'est manger – c'est les glandes yin. Nous mangeons quelque chose et nous mangeons beaucoup plus que nécessaire, et cela nous donne des difficultés pour digérer et pour éliminer ensuite les toxines.

Après, (*il faut*) adapter à nos besoins cette nourriture prise, car très souvent, ce n'est pas la même chose. Aujourd'hui, nous avons peut-être besoin d'huîtres et de bière, mais nous ne pouvons manger que de la viande avec des pâtes; et le corps, qui a besoin d'autre chose, essaye, avec les enzymes, avec le travail des intermédiaires, de chercher quelque compromis, et c'est toujours une tâche très difficile et très dure. Les enzymes essaient d'équilibrer notre stupidité de la force yin des glandes endocrines.

- La deuxième chose, c'est notre activation sexuelle, nos besoins sexuels, notre force sexuelle, et c'est aussi important pour le corps afin de vivre dans le régime du corps pour lequel il a été créé; mais (...) la vie sexuelle, c'est aussi la perte, l'épuisement des ressources du corps, surtout pour les glandes et les articulations, c'est l'épuisement et la dureté pour les ligaments. (...)

Les Chinois, en entrant dans les monastères, doivent comprendre que le sexe n'existe plus pour eux, après. Dans l'église, chez les bouddhistes, chez les

taoïstes surtout, les pratiques sexuelles sont très riches, avec toutes les possibilités possibles car c'est difficile de maîtriser ce déséquilibre, ce n'est pas naturel; notre biotope est très fort et il doit le rester car la deuxième partie, la partie yang, lui a laissé le champ libre. Il (*la partie yin*) est comme quelque vainqueur. La partie yang lui a préparé toutes les choses comme une mère prépare le repas à son enfant et assiste, sur le côté, à toutes les bêtises qu'il veut faire. Et c'est donc difficile de maîtriser ces choses, même dans les monastères.

Il y a les techniques d'épuisement des parties physiques :

- Chez les chrétiens, c'est l'épuisement, la punition du corps physique; c'est regarder le corps comme un ennemi, nous devons punir notre corps, punir tous les besoins du corps afin de mettre dans notre conscience et subconscience les fermetures, les écluses, les interdits. Et ce n'est pas bon, cela crée aussi les complexes, cela donne seulement des souffrances à l'intérieur, et ça donne l'activation de la ruse. La personne commence à créer des ruses pour elle-même et elle joue avec elle-même: une partie dit «ce n'est pas bon», l'autre dit: «ferme les yeux un tout petit peu». Ce sont des compromis à l'intérieur de nous.
- La deuxième variante: comme dans les monastères martiaux, avec l'épuisement physique depuis l'enfance. À Shaolin, ce premier maître doit épuiser toutes les forces physiques des gens qui doivent arriver au lit sans force, même pour réfléchir. Toute la journée, les élèves font des efforts physiques de plus en plus créatifs, de plus en plus épuisants, pour s'allonger et dormir le plus vite possible, sans même penser: seulement dormir. Pendant des années, dix ans de ce travail et de cet épuisement, les glandes yin oublient qu'elles doivent faire quelque chose, il n'y a jamais cette demande, il n'y a pas de cette réalisation et la force des glandes diminue; et cela permet à ces gens de rester de plus en plus jeunes, ils ont à 60 ans des corps d'adolescents: très forts, très souples et rapides; l'âge n'existe pas car ils ont vraiment équilibré les glandes yin avec les glandes yang. Ils donnent la possibilité aux glandes yang de bien travailler et de chercher les compromis avec les glandes yin.

? **L'épuisement physique épuise nos glandes yin ?**

Cela épuise nos ressources énergétiques qui provoquent l'activation des glandes yin. Avec cela, nos glandes yin sont actives, mais nous n'avons pas la force physique afin de réaliser cette activation.

Car il y a deux points pour cette activation: manger et faire le sexe. Ce sont les deux choses principales qui épuisent notre corps beaucoup plus vite que les autres.

? **Manger et faire le sexe permet aussi de mieux dormir, et donc de récupérer ?**

Ce n'est pas vrai. Si nous faisons ces deux choses bien, fort, bien sûr cela permet d'épuiser un peu les glandes yin et de libérer le champ pour les glandes yang, c'est vrai; mais en même temps, cela affaiblit les glandes yin sans pour autant renforcer les glandes yang. Si nous faisons cela, nous sommes toujours dans l'état de régression, nous diminuons la force sans créer de renforcement pour les glandes yang.

? **Il n'y a que les exercices physiques qui préservent le renforcement des glandes yang ?**

Non, les exercices physiques donnent la souplesse et permettent indirectement de provoquer l'activation des glandes yang; mais ce n'est pas l'activation elle-même, c'est une proposition pour elles: « est-ce que vous voulez? » (...) mais elles peuvent ne rien faire, et d'ailleurs, en principe, elles restent tranquilles. (...)

C'est comme le travail que nous faisons avec le Qi gong: nous travaillons toujours avec la colonne vertébrale, c'est la partie rigide; toujours nous travaillons avec les hanches, le bassin, les jambes, et nous essayons toujours de nous épuiser un tout petit peu physiquement avec ces exercices durs afin, ensuite, pendant la méditation, décontracter notre matière et utiliser les vibrations acoustiques. Voilà les choses magiques car les vibrations activent les matières des glandes, et qu'importe les glandes.

Avec ça, nous pouvons toucher par hasard les glandes yang. (...) Cela ne donne pas quelque équilibre, cela monte un tout petit peu le niveau de nos capacités, et garde le même rapport entre les deux parties.

? **Les vibrations de la musique n'activent pas surtout l'énergie ?**

Si nous avons l'activation au niveau des membranes des cellules, cela permet d'accumuler l'énergie avec chaque niveau de la matière. Cela renforce le niveau énergétique du corps. Et si nous cherchons les vibrations et les résonances à l'intérieur de nous, nous avons besoin d'une décontraction encore plus forte, plus profonde. (...)

? **C'est quoi qui provoque l'activation des glandes yin ? C'est l'éjaculation, la perte du sperme ou la sexualité en général, comme par exemple les jeux amoureux ?**

La sexualité comme direction de notre pensée, de notre vie, c'est déjà le changement au niveau yin, c'est l'activation des glandes yin généralement. Le fait d'y penser provoque l'activation de plus en plus forte des glandes yin. Les glandes yin, avec leur activation, provoquent pour nous la réalisation de ça avec des actes réels, et cela nous donne le besoin d'expulser les hormones de ces glandes, perdre la force.

Quand vous perdez la force, vous pouvez le remarquer, après les actes sexuels, les articulations sont très rigides. À ce moment, nous sommes épuisés au niveau des liquides dans les articulations, nous perdons le liquide le plus important: le liquide céphalo-rachidien. (...)

Les hommes comme les femmes perdent quelque chose dans l'acte sexuel: car il y a utilisation des liquides et de l'énergie.

Le pourcentage de nos pertes par rapport à ce que nous prenons: 15% nous prenons, 85% nous perdons. Avec toutes les semences, pour les hommes, c'est un épuisement très fort; et les femmes, avec l'orgasme, épuisent leur corps encore plus vite car elles perdent à l'extérieur. Elles perdent ça à partir des glandes, de l'utérus, et pour elles, ces liquides deviennent comme des toxines; la femme empoisonne son corps avec ça, elle crée des difficultés supplémentaires. Vous pouvez analyser qu'il n'y a pas de lesbienne grosse, elles sont de plus en plus maigres car elles empoisonnent leur corps, elles utilisent toute la force du corps afin d'essayer d'équilibrer ça. (...)

C'est une chose (*l'activation des glandes yin*) qui pousse notre corps à faire quelque chose pour notre sexualité, d'autant plus qu'avec cette activation, nous sommes dans un état de tension, et c'est encore pire. Si nous sommes un tout petit peu plus tendu sexuellement, c'est comme avec la faim, c'est difficile d'écouter de la musique, de dire quelque chose de sage... Avec cette folie, nous sommes comme le taureau devant le tissu rouge. (...) Nous ne pouvons pas supporter cette tension; c'est pourquoi le corps, de temps en temps, a besoin de décontraction car nous ne pouvons pas éviter cette tension. Si, comme tu le suggères, nous devons faire ça plus rarement, une fois, deux fois par semaine; mais non! Car six jours après, vivre avec une tension énorme, pour un soulagement éphémère de deux minutes, et après, de nouveau une semaine comme ça! (*rires*) (...)

Nous devons créer la vie avec la décontraction, avec la récupération de la force très vite et avec le régime personnel qui nous permet d'éviter les tensions. (...) Le Qi gong peut nous aider car il active la circulation des liquides dans le bassin, il active la production des liquides au niveau des glandes sexuelles, avec l'activation de la colonne vertébrale, et cela permet de préparer le corps sans épuisement, sans perte de la force vitale. Car si nous ne faisons pas ça, nous prenons la force génétique, nous activons le centre primaire et c'est l'information et l'énergie sacrées de notre vitalité que nous prenons pour la vie sexuelle. Et ce n'est pas bien du tout, sauf si nous voulons vieillir très vite. (...)

C'est la partie (*l'énergie du centre primaire*) que nous ne devons jamais toucher. Ce sont les ressources que nous pouvons utiliser, mais petit à petit, pendant la vie, comme quelque réservoir.

Avec l'hyper-activation sexuelle ou avec les médicaments qui renforcent, stimulent, prolongent la vie sexuelle (...), la personne utilise les ressources

de son centre primaire (...), mais ce n'est pas la solution (*les médicaments*), on doit trouver la possibilité de réactiver les glandes sexuelles, créer la décontraction très profonde dans la matière du bassin, dans la matière des jambes, dans la moelle osseuse et dans toutes les parties de notre système endocrinien.

? Tu parlais de la perte du liquide céphalo-rachidien...

- C'est le début de nos ressources des liquides du corps que nous utilisons pour les glandes ; les ressources du liquide céphalo-rachidien, c'est la piscine dont nous distribuons petit à petit l'eau pour tous les besoins des autres parties du corps. Quelque partie, le liquide le plus frais, le plus clair, c'est toujours pour le système central, la tête et la moelle épinière. C'est la meilleure qualité ; mais avec cette circulation, ce liquide – la matière de ce liquide – commence à vieillir aussi et à perdre ses qualités, il commence à avoir des toxines que chaque axiome, chaque cellule des nerfs, des vaisseaux sanguins, sortent dans ce liquide, et il devient de plus en plus trouble.
- La partie de ce liquide qui perd sa première qualité, nous l'utilisons pour les articulations. (...)

La formation réticulée est responsable de ça, c'est elle qui envoie ce liquide car il ne peut plus nettoyer le cerveau, ce serait dangereux pour le cerveau, elle l'envoie dans les articulations.
- Des articulations, ce liquide, quand nous bougeons, nous marchons, ce liquide est bien pour les articulations, mais avec la fatigue et surtout avec la passivité, s'il n'y a pas de circulation sanguine, de nettoyage des toxines, ce liquide se densifie et se salit.
- Ce liquide des articulations, nous l'utilisons pour notre sexualité, c'est le troisième niveau, et nous l'utilisons ensuite pour les glandes exocrines (salive, larmes, sueur). Cela nous permet de sortir ce liquide à l'extérieur car nous ne pouvons plus l'utiliser ou faire quelque recyclage de ce liquide avec la salive ou avec les larmes, qui lavent ça ; et après, ce liquide reste dans les yeux et humidifie les globes.

Si nous ne travaillons pas avec les articulations, cela provoque un vieillissement de ce liquide plus rapidement.

Les articulations c'est comme des pompes : si nous travaillons avec elles, cela permet d'envoyer le liquide plus vite vers les glandes sexuelles et cela nous permet de récupérer plus vite la force sexuelle, c'est pourquoi on peut faire le sexe deux-trois fois par jour s'il y a cette circulation suffisante, si nous n'avons pas épuisé, perdu de la force. Mais cela dépend de notre état chaque jour, chaque heure, (...) cela dépend de notre attention par rapport à nous-même.

Restez attentifs.

Dimanche soir

Questions-réponses

? **Les glandes yang travaillent la nuit et on prend l'énergie le matin ; pourquoi ?**

Les glandes yang influencent le corps la nuit, quand nous sommes très décontractés, et les glandes yin pendant la journée, quand il y a beaucoup de lumière. Mais ce sont les glandes qui travaillent afin de corriger quelque chose dans le corps.

Quand nous travaillons avec l'énergie yin ou yang de l'univers, nous n'utilisons pas notre énergie, mais une énergie qui vient chez nous. L'énergie du monde extérieur est plus yang le matin, pendant la naissance de la journée, quand le soleil est très actif, quand il est plus optimiste ; le soir, le soleil est plus pessimiste. Le matin, les photons de la lumière provoquent l'activation avec l'aide de l'énergie de l'extérieur. Nous ne touchons pas la question des glandes pendant ce travail.

Mais on peut préciser : si on regarde ça plus profondément, on peut dire que l'énergie yang dans le monde autour de nous commence vers trois heures du matin (temps solaire). Au cours du cycle de la journée, il y a d'abord le « point mort », quand tous les champs, toute la vie s'arrête pour quelques moments, (*comme le point mort d'un pendule*). Pour le temps, il y a un point où il n'y a ni énergie yin, ni énergie yang, rien.

Après commence la croissance de l'énergie yang, au départ très fine, subtile, vers trois heures trente / quatre heures.

Certaines écoles en Chine l'utilisent en travaillant de trois heures à cinq heures, puis, après un repos, ils travaillent dans la deuxième partie de la journée, à quinze heures, avec l'énergie la plus explosive, la plus dense et plus riche, avec tous les spectres d'énergie. (...)

Il y a le point mort (*trois heures du matin*), puis, pendant la journée, la croissance, ils accélèrent ce renforcement de l'énergie yang jusqu'au point trop fort, quinze heures. Ces écoles utilisent ces deux parties énergétiques comme les parties opposées.

Après, il y a la fatigue, il y a un ralentissement de l'énergie, et toutes les écoles de Qi gong déconseillent de travailler le soir avec l'énergie de la journée, si l'on ne veut pas se décontracter.

L'énergie après dix-sept heures est une énergie qui donne la fatigue de plus en plus, et permet de se décontracter plus vite et de libérer le corps des stress. C'est comme un surcroît de fatigue qui nous empêche de garder la tension, (...) nous avons besoin de décontraction spontanée et très profonde. Du soir jusqu'au point mort c'est une énergie qui a ces qualités.

Pendant la nuit, il y a cette énergie yang, très très jeune, très très fine et très intéressante, quand il n'y a pas beaucoup de lumière et les liaisons avec nos glandes yang qui ont déjà commencé à travailler. (...)

Avec le soleil et la lumière, et l'activation physique d'aujourd'hui, nous avons travaillé avec les glandes yang et provoqué en même temps l'hyper-activation des glandes yin ; et maintenant que le niveau d'activation des glandes yin a baissé, nous pouvons sentir les glandes yang plus clairement.

Mais l'énergie de l'univers n'est pas liée directement à notre travail, d'où la différence entre l'énergie yang du monde de l'extérieur, qui est dans quelque décalage par rapport à l'importance que nous accordons à l'énergie yang.

Mais, imaginez que nos glandes (*yang*) puissent travailler le matin, cela changerait complètement nos capacités à utiliser ces informations plus profondément, car, dans ce moment, nous ne dormons plus.

Notre sommeil le plus important et le plus profond, qui provoque notre décontraction plus fort, se situe aussi dans ce point mort. (...)

❗ *Si nous dormons avant ou après ce point, ce n'est pas un bon repos.*

Si vous dormez de deux heures à cinq heures du matin, c'est-à-dire que vous avez utilisé les deux parties autour de ce point mort pour la décontraction, la journée suivante, vous vous sentirez bien reposé. (...) Ce n'est pas à faire tous les jours mais, pour l'expérience, c'est l'exception très correcte pour la décontraction (...). Cela ne procure pas le repos ou la décontraction du corps physique, mais, pour notre homéostasie, pour le travail de notre corps, c'est suffisant.

Selon le temps solaire, le point mort aujourd'hui se situe vers cinq heures (*heure d'été*). (...)

? **Les accidents de la route ont souvent lieu à cette heure-là...**

Oui, c'est le temps le plus dangereux afin de garder notre conscience éveillée. Notre corps aussi a besoin de finir tous les processus.

? **Le travail du Qi gong plus fort vers minuit, c'est lié au point mort ?**

Notre sensibilité et perception énergétique sont liées à l'activation des glandes yang et, après minuit, nous sommes beaucoup plus sensibles énergétiquement. (...)

Joue également le fait que l'agitation énergétique ou sociale qui crée quelque champ – qui empêche de bien ressentir toutes les sensations énergétiques – elle se calme vers cette heure-là (*les enfants sont couchés*).

Pourquoi nous travaillons pendant les fêtes (*avec nos cours de Qi gong*) ? C'est pour apprendre, entraîner notre corps, mieux voir, distinguer les dif-

férences, comparer les sensations. Dans ces moments-là, c'est plus difficile de travailler avec l'énergie car il y a ce courant d'énergie qui nous empêche de faire quelque chose. (...)

Les enfants, c'est les structures les plus fortes énergétiquement, qui créent un fond très fort. (...) Nos capacités énergétiques sont très réduites dans les crèches ou dans les écoles, les enfants sont dominants par rapport aux adultes. (...)

Les tourbillons des enfants sont très rapides et forts, les enfants ce sont les structures les plus égoïstes et bien développées au niveau de l'énergie, avec la rotation énergétique ; et avec beaucoup de tornades autour de nous, comment faire quelque chose ? car notre vitesse est déjà beaucoup plus lente que la leur. (...)

Au crépuscule, il y a la transformation chez tout le monde à l'intérieur de notre homéostasie, et nous sommes de plus en plus yang au niveau des glandes et de notre perception.

- *Victor travaille beaucoup plus difficilement informationnellement pendant la journée. Le mieux, pour lui, c'est vers une heure/une heure trente qu'il peut trouver des informations plus riches, plus faciles à pêcher. (...)*

? **Quand les glandes yang – thymus et coccyx, que nous perdons – sont actives, elles fabriquent un spectre d'énergie qui s'inscrit sur notre matrice. Et quand elles s'éteignent, nous n'avons plus accès à cette information ?**

C'est vrai, nous n'avons pas le spectre énergétique nécessaire pour utiliser cette information qui est sur notre matrice. Nous perdons de plus en plus nos capacités d'utiliser notre information. Nous sommes de plus en plus perdus pour nous-même, pour notre nature, c'est le décalage entre l'état réel et l'état idéal qui s'élargit (*s'agrandit*).

? **Par rapport au plaisir : l'activation des glandes yang est plus liée à la nécessité qu'au plaisir, nous sommes « obligés » de dormir. Qu'en est-il des glandes yin ?**

Les glandes yin produisent pour nous tous les spectres de la vie, ou toutes les nuances de la vie, qui sont liées à notre auto-protection et avec notre auto-suffisance. C'est pour le corps physique et pour notre biotope qui utilisent les provocations de ces glandes yin. Elles nous permettent de garder notre attention afin d'éviter tous les dangers ; elles nous protègent (ce sont les glandes surrénales qui travaillent à ça). Les glandes yin nous donnent toujours cette petite tape pour nous rappeler qu'il ne faut pas oublier de manger car le corps physique a besoin de se renforcer avec la nourriture.

Elles provoquent aussi la recherche des plaisirs, des caresses, avec les mots, peu importe lesquels...

Elles provoquent aussi l'hypertrophie, le réveil de notre ego. L'ego est la partie qui est très importante pour notre adaptation à la vie autour de nous, il nous permet d'obtenir une place meilleure que pour ceux qui n'ont pas d'ego. C'est la partie qui nous protège dans les situations sociales.

Les glandes yang ne sont pas liées aux intérêts de notre vie ; pour elles, que nous mangions ou pas, ce n'est pas grave, elles ne demandent rien, elles ne nous provoquent pas de besoin afin d'activer notre corps physique, notre corps énergétique ou nos émotions ou nos sentiments. Pour les glandes yang, le plus important, c'est seulement l'activation de (...).

Mais ce n'est pas vrai, on peut dire qu'il y a un sentiment, c'est celui de l'euphorie ; c'est comme une drogue, une ruse pour essayer d'attirer l'attention de cet animal, de notre biotope, de notre corps physique et énergétique. L'euphorie, c'est comme une carotte que nous ne pouvons utiliser, c'est très appétissant et toujours devant nous.

C'est quoi cette carotte ?

C'est la production de notre épiphyse avec le cervelet, c'est surtout le cervelet. (...)

Théorie – Du cerveau et des glandes

Quand notre canal du haut est suffisamment actif, cela active notre cervelet (...) qui domine notre cerveau reptilien. Et toutes les activations du cervelet, nous pouvons les sentir à travers cette influence – car il est très fort par rapport au cerveau reptilien – et surtout il travaille afin d'activer tout de suite les nerfs du système périphérique. C'est au niveau du mésencéphale, du pont de Varole et de la formation réticulée qu'il y a ces nerfs qui sortent et descendent à travers la colonne vertébrale en bas.

Quand nous activons notre canal du haut, la zone Si shen cong¹, et si nous prenons l'énergie qui traverse le néo-cortex, le cortex, l'épiphyse et touche les feuilles de notre cervelet, tout de suite cela commence à chatouiller notre système de la formation réticulée. Et avec ça, c'est comme quelqu'un qui caresse un cochon (...) qui, dès qu'on le touche, se pâme de plaisir, c'est vraiment l'image du biotope, notre image. (*C'est l'animal le plus proche génétiquement*). C'est notre nature ! L'image, c'est cette partie intelligente, très sage, qui caresse le cochon.

? **Et par rapport au canal du bas, c'est l'hypophyse ou la prostate?**

C'est l'hypophyse et le système limbique si tu cherches la même analogie épiphyse-cervelet. (...)

Le cervelet est, de part son nom, un « petit cerveau », mais ce n'est pas vrai. Les complications de cette structure sont beaucoup plus fortes que celles

1. Zone Si shen cong : la porte de l'esprit, située sur le dessus du crâne, au centre.

du grand cerveau et la matière est beaucoup plus dense et plus riche, avec toutes les connections qu'elle a à l'intérieur.

C'est un ordinateur d'un niveau quatre fois supérieur à celui du grand cerveau, qui est un très vieux modèle; il est beaucoup plus perfectionné. Il y a d'autres encore, meilleurs, dans notre canal du haut.

Cet ordinateur touche et fait l'influence pour la partie du biotope; mais il y a cette structure, notre cerveau, notre corps calleux et surtout notre système limbique, comme la production de carottes (*qui produisent les carottes*) pour notre biotope.

Car notre système limbique est lié à nos organes des sens: nous voulons écouter la musique, regarder la peinture et surtout le corps parfait des femmes et des hommes, sentir l'odeur (...). Et tous les organes des sens donnent pour nous les plaisirs du biotope, et c'est notre système limbique qui prend ça et l'utilise pour notre corps calleux qui est au milieu des deux hémisphères. C'est-à-dire qu'il y a la domination du corps calleux sur notre système limbique; et notre hypophyse, c'est un petit espion, un provocateur qui, du bas, avec des aiguilles, pousse notre système limbique à faire quelque chose, il donne quelque état favorable afin de retourner l'attention de notre biotope vers quelque chose. On peut passer plusieurs jours devant une fille sans la remarquer et, au bout de vingt fois, soudain on la remarque (...): c'est le jeu de notre hypophyse qui prépare cette surprise très agréable.

Pour que l'effet soit plus fort ?

Oui, car même s'il a déjà fait quelque chose, nous sommes très occupés (...) avec les problèmes de notre néo-cortex.

Notre néo-cortex, c'est la partie la plus novatrice, la plus préoccupée par les problèmes quotidiens, qui ne sont qu'une poussière dans notre vie; les problèmes qui, s'ils sont pris au sérieux, peuvent empoisonner la vie, mais si nous les oublions, ils disparaissent. (...) Tous les problèmes d'une journée, nous les avons dans le néo-cortex et si nous sommes concentrés sur eux, car ils sont toujours là, nous pouvons nous empêcher de bien vivre.

Avec le proverbe russe: «le matin toujours plus sage que le soir», cela permet de regarder ces problèmes comme rien du tout car ils sont passés. Et le néo-cortex ne peut pas garder ces tensions, et il les transmet au cortex qui les lie avec l'information plus basique de notre corps calleux, et là-bas, ces problèmes n'existent pas, ce n'est rien pour notre auto-suffisance, notre auto-protection, notre plaisir, c'est une partie beaucoup plus sage. (...)

Le néo-cortex, c'est le siège du stress ?

Pas seulement le siège, c'est la naissance des stress. Si on y porte attention, cela donne un stress qui vient dans le cortex et finalement dans le corps calleux.

C'est comme l'épilepsie, c'est le même processus, mais inverse. Il y a le cerveau avec sa couronne et les milliers de tiges qui lient le corps calleux à travers le cortex au néo-cortex. Chez un épileptique, certaines de ces tiges

qui sont comme des fibres de verre sont blessées, fermées ou traumatisées, et toutes les naissances de l'information importante du biotope qu'elles doivent partager avec notre cerveau actuel, elles les poussent, mais cette information n'arrive pas car il y a le bouchon, et ce bouchon, elles vont essayer de le forcer car c'est important pour le biotope, c'est vital de donner des ordres pour tous les niveaux du corps. Et cela crée des crises car il y a le chaos à l'intérieur du cerveau, au niveau du corps calleux et du système limbique. Si l'épilepsie est suffisamment forte, l'information cherche la possibilité de venir mais elle ne vient pas. Quand il y a toujours ce déficit de cette information qui peut venir dans toutes les parties du cerveau avec la même force, cette personne se dégrade de plus en plus au niveau physique, au niveau de sa partie intelligente, pas informationnelle mais énergétique ou consciente, comme quelqu'un toujours un peu saoul, il ne peut pas bien adapter toute l'information.

Même chose nous pouvons avoir en sens inverse: nous pouvons blesser ces mêmes fibres avec les stress que nous avons au niveau du néo-cortex, nous pouvons brûler et avoir après les mêmes crises aussi: catalepsie, crise cardiaque...

? **L'activation conjointe de l'hypophyse et du canal du bas, et de l'épiphyse et du canal du haut provoque quoi ?**

Très souvent, nous les activons tous les deux. (...) Et nous activons aussi les deux parties des glandes endocrines quand nous travaillons avec l'énergie pendant la journée; mais à ce moment là, il y a l'activation spontanée plus forte d'une partie, ou de l'autre le soir, mais nous pouvons travailler avec deux parties en même temps. Cela permet d'activer les deux parties mais cela ne corrige rien à l'intérieur de son équilibre ou déséquilibre. Pour équilibrer les deux parties, nous avons besoin de l'activation de cet intermédiaire : l'hypothalamus pour ces deux parties. (...)

? **Quand ces fibres sont blessées, on peut faire quelque chose ?**

Comme avec toutes les parties de notre corps, nous pouvons faire quelque chose. Avec le travail énergétique, il y a toujours les capacités mais les trouver, c'est difficile; car s'il y a quelque blessure à l'intérieur de nous au niveau du cerveau, c'est difficile de corriger, de sentir cette différence, car nous sommes dans un état moins actif au niveau de notre perception, nous sommes dans un état un peu coincé ou fermé au niveau de la sensibilité. Car tous les récepteurs, toutes les nuances de sensations que nous pouvons avoir avec les différentes parties du cerveau, nous pouvons déchiffrer différemment en cas de blessure de ces fibres; c'est-à-dire qu'il y a une zone du cerveau, surtout si c'est dans le corps calleux, qui déchiffre les choses avec une langue différente par rapport aux autres parties. Comme si tout le monde parlait en français, et toi et moi on a décidé de parler en turc, nous voulons leur dire quelque chose mais ils ne peuvent pas nous comprendre;

c'est comme un virus dans l'ordinateur qui traduit bien de temps en temps et puis qui sort quelque partie de l'information absolument déformée.

On peut guérir ces parties si c'est pas la personne elle-même mais les autres qui travaillent avec elle. (...) Il y a des techniques de Qi gong chinois, des possibilités en phytothérapie, en homéopathie qui peuvent aider à nettoyer et corriger. Mais c'est le processus le plus difficile; c'est plus facile de corriger à l'intérieur des autres parties du corps.

C'est la partie la plus vulnérable, la plus sensible et la plus difficile à corriger car c'est ici que nous avons notre état de compréhension, de notre analyse. Et si là il y a quelque chose qui ne marche pas correctement, l'analyse comportera toujours quelque déformation.

? **La partie plus riche est le cervelet et la formation réticulée ?**

Non, c'est le cervelet uniquement; la formation réticulée, c'est notre cerveau qui fait seulement notre vie du « bio-corps » suffisante afin de ne pas mourir. La régulation de la température, la régulation des processus physiologiques pour lesquelles travaille la formation réticulée.

? **C'est une partie qui est bête (le cerveau reptilien), c'est notre biotope qui adore manger... Or, si on mange trop, c'est dangereux ?**

Non, pourquoi c'est dangereux pour elle? Non, si nous pouvons mourir avec le vieillissement, pour elle, c'est pas dangereux, c'est le rêve: mourir sans sentir quelque difficulté. Tu manges et pour elle c'est bien, c'est comme ce cochon qui veut toujours manger.

? **Mais si je mange beaucoup, le cœur va se fatiguer...**

C'est l'autre partie du cerveau qui va enregistrer ces difficultés; il pourra sentir qu'il respire plus difficilement mais il ne lie pas cela avec son plaisir. Il n'est pas suffisamment sage pour prendre le début et la fin du problème dans la même analyse. (...) Il y a les autres parties qui peuvent réfléchir pour ça, contrôler ça; et elles sont plus faibles que cette partie. Nous pouvons savoir que boire, fumer ou manger trop n'est pas bon, mais nous continuons à le faire et ne pouvons rien y faire. C'est encore un conflit très intéressant et important pour notre vie afin de créer plus de difficultés pour nous. (...)

? **L'énergie cosmique n'est pas en phase avec l'énergie humaine; pourquoi ?**

C'est logique car ce point mort est au milieu de la nuit, c'est le point pour lequel le corps doit se préparer pour toutes les possibilités (*éventualités*). Si ce moment pouvait venir plus tôt, tout le monde pourrait rater cette partie, nous n'avons pas encore préparé tous les instruments de notre corps, de notre information et énergie afin d'utiliser et d'ajouter, nettoyer ces parties. C'est pourquoi notre nature, la nature cosmique, nous donne le temps. C'est comme s'il y avait une cloche « préparez vos instruments » et deux heures

après, nous pouvons manger, et nous commençons notre préparation, nous bâillons, nous devons dormir, ras-le-bol pour aujourd'hui, et nous dormons. Et la phase la plus importante pour nous ne vient pas tout de suite; et avant elle, nous passons plusieurs fois à travers toutes les phases du sommeil. C'est-à-dire qu'intérieurement nous avons nettoyé tous les stress, tous les problèmes, nous avons nettoyé les noyaux que nous avons à l'intérieur de nous, nous sommes prêts, plus peignés déjà, la coiffure de notre corps énergétique et informationnelle est presque parfaite.

C'est seulement après que le monde cosmique nous offre cette petite pluie énergétique qui nous tonifie. C'est après notre travail principal. Il y a une logique, mais pour notre conscience, c'est pas évident, car s'il y a quelque chose d'important, nous préférons la rencontrer avec notre conscience éveillée. Là, c'est l'inverse, nous devons prendre la partie la plus importante quand nous sommes absolument perdus au niveau de notre conscience, au niveau de notre cerveau intelligent. (...) Il y a des expérimentations où des gens vivent trois mois à l'écart du monde naturel avec la lumière artificielle, et c'est eux qui dirigent les choses en fonction de leur propre rythme; dans ce cas-là, ils créent un rythme qui n'est pas lié à l'énergie.

(...)

? **Combien de temps faut-il dormir pour bien recharger les glandes yang ?**

C'est très particulier à chacun de nous. Ça dépend de notre nature: les natures qui utilisent la première partie de la nuit, (...) il y a ceux qui profitent du crépuscule pour quelque partie productive au niveau du cortex, de la partie intelligente, c'est aussi le temps du calme et de production. Si nous sommes des couche-tôt ou des oiseaux de nuit qui préfèrent se coucher plus tard mais se lever aussi plus tard, cela dépend de nos besoins et capacités. Et je pense que c'est lié à notre hypothalamus, l'intermédiaire, qui propose ce rythme de vie car pour lui, c'est important; il peut utiliser – dans le cas de ceux qui se couchent plus tard – la première partie de la nuit pour sa partie yin, sa partie logique, notre grand cerveau. Cette personne prend beaucoup plus d'informations avec les glandes yin et, afin d'adapter cette information, notre hypothalamus a besoin de temps profitable et garde toujours son attention pour ces parties, le travail pour le biotope est plus important pour lui. Les couche-tard sont plus liés au biotope, les couche-tôt sont plus informationnels, ils utilisent plus les liaisons avec leur super-personnalité spontanément. (...)

? **La perturbation, le déphasage provoqué par l'heure d'été chez certains, c'est dû à quoi ?**

Cela dépend de la souplesse ou de l'adaptation de l'hypothalamus.

? **Quel est le temps d'activité des glandes yin en cas de non-sommeil ?**

Il y a des réserves, des résistances de chaque système, et beaucoup d'intermédiaires dans ces systèmes qui essaient d'alléger la tension d'une partie des glandes, si elle persiste, et ils utilisent tout pour éviter l'hyper-activité de ces glandes et faire quelque chose pour les autres glandes. (...) On peut supporter pendant vingt-neuf jours (*sans dormir*) à la suite desquels il y a destruction.

Il y a eu des expériences faites de vie dans une lumière toujours très forte et présente, inévitable, même pour dormir. (...) Après vingt-neuf jours, c'est la crise, la folie et la mort s'ensuit. Vingt-neuf jours, c'est l'épuisement total du corps : avec les diarrhées, (...) puis après la destruction de tous les processus dans le corps. (...) (*Expériences faites dans les camps allemands, reprises par le KGB.*)

Sans lumière, on peut vivre plus car il y a toujours des photons de lumière, on ne peut empêcher la luminosité. L'obscurité totale n'existe pas. (...) Si elle existait, on mourrait encore plus vite car c'est la partie la plus fragile si l'on considère qu'il nous faut vingt-neuf jours pour épuiser la partie la plus forte. (...)

? **Les intermédiaires dans le ventre, ce sont les organes ?**

Ce n'est pas seulement les organes. La matière biologique, c'est la matière très riche, avec toutes les modifications de son état. Dans chaque matière, même au niveau des membranes, des organes, des tiges des muscles, il y a des micro-processeurs qui manipulent pour l'état de ces matières par rapport aux autres ; il y a les sécrétions, les enzymes, l'espace du plasma intracellulaire, l'espace intercellulaire qui est très bien développé ; ce sont des espaces indépendants ; c'est pourquoi chaque matière, même celle des os, toujours modifie son état au besoin s'il y a décalage avec les systèmes autour.

Ce qui nous permet de dire par exemple que le mucus des bronches travaille très bien avec la thyroïde et les parathyroïdes ; la plèvre est l'intermédiaire entre le thymus et les mammaires ; la production du suc digestif et la première partie du duodénum produisent des sécrétions qui donnent l'équilibre entre les surrénales et le pancréas. Les faiblesses de l'estomac peuvent être pas seulement provoquées avec quelque nourriture ou stress mais aussi avec les surrénales, on peut aussi traumatiser l'estomac. C'est un intermédiaire qui essaie tout afin d'égaliser ce niveau d'hyper-activation des surrénales par rapport au pancréas, et s'il ne peut pas le faire, nous avons une crise au niveau de l'estomac ou du duodénum.

C'est la matière à l'intérieur de l'intestin grêle qui sert d'intermédiaire entre l'appendice et les ganglions intestinaux, ce sont des sécrétions qui donnent l'équilibre ; et pour le coccyx et les glandes sexuelles, c'est dans les testicules que les hommes produisent des sécrétions, et pour les femmes, c'est à l'intérieur du vagin et sur la couche extérieure, des sécrétions que

le vagin n'utilise pas pour les besoins sexuels mais pour cet équilibre entre les glandes.

? **Travailler avec les testicules pour activer le coccyx plus fort et calmer la prostate, au lieu d'activer directement le coccyx ?**

Oui, nos testicules sont la clé pour la recherche de l'équilibre et c'est moins dangereux de travailler avec les intermédiaires qu'avec les glandes directement. Ils permettent d'adoucir les tensions au niveau des glandes ou chercher l'équilibre. Les techniques de Qi gong avec le ballon dans le ventre qu'on fait tourner, c'est l'activation des intestins, nous travaillons avec ces sécrétions et cela permet d'activer ces parties. (...)

? **Peut-on dormir pendant la méditation ?**

Bien sûr. Quelquefois c'est mieux de chercher à dormir. Pendant la méditation, nous prenons comme tâche la décontraction et d'essayer de donner au corps spontanément la possibilité d'utiliser les vibrations acoustiques. Si nous pouvons dormir à ce moment-là, c'est l'état de la plus profonde décontraction, c'est le meilleur état. (...) C'est le signe que le corps a grandement besoin de cette décontraction, et avec les autres états, il ne trouve pas la même profondeur. (...) Le cerveau reptilien va chercher à éteindre le cerveau intelligent afin de travailler avec les processus physiologiques, et ces vibrations acoustiques renforcent ainsi tous les systèmes du corps. Pour ces méditations, nous n'avons pas besoin d'un cerveau éveillé.

? **La formation réticulée et cerveau reptilien, c'est la même chose ?**

Oui, la formation réticulée, c'est la partie la plus importante du cerveau reptilien; (...) la formation réticulée, c'est la partie qui lie les ordres de notre cerveau reptilien avec les autres parties du corps, qui lie notre cerveau avec la moelle épinière.

Troisième jour

Lundi

Lundi après-midi

Théorie – Les glandes sexuelles

- Première chose : nous disposons de notre vie et de notre santé spécialement pour la reproduction. C'est la seule chose sur laquelle compte le biotope.
- Deuxième chose : le corps physique et les glandes arrivent à maturité à des âges différents. Toutes les glandes ne sont pas prêtes tout de suite à faire leur travail avec la force suffisante. C'est pour ça qu'avoir une activité sexuelle précoce ou tardive est difficile pour le corps et les glandes. Chaque glande a son meilleur point de l'âge, de sa force, et il y a l'âge idéal pour notre réalisation physiologique : nous pouvons débiter une vie sexuelle sans difficulté ou sans perdre la force de la base (*force primaire*).

Par exemple, l'abstinence des moines ou une vie sexuelle trop intensive, c'est pas bon.

Pour les filles, la vie sexuelle peut commencer 9 ans après les premiers signes de son intéressement pour les garçons ; les premiers signes de coquetterie viennent vers 6-7 ans, c'est le signe qu'elles commencent à sentir quelque chose, c'est le début de ce travail des glandes sexuelles pour tous les systèmes du corps. Neuf ans après, c'est l'âge où il y peut y avoir production intensive de ces glandes sans danger ou difficulté pour la fille.

(...) Rappelez-vous de ce moment où vous avez été touchée dans votre cœur d'enfant, c'est très propre, très clair comme amour, comme sensations, c'est la première activation de notre nature avec les glandes qui donnent leurs premières impulsions dans le corps. Ensuite, ces glandes baissent leur niveau d'explosion à l'extérieur afin de continuer à travailler à l'intérieur du corps. Il y a cette manifestation de cet intérêt pendant quatre-cinq mois. (...) Cette activation ensuite naturellement baisse.

Bien sûr il y a des nuances, d'autant que si elle commence à faire quelque chose, cela provoque déjà la réalisation de ce travail dans l'état plus en plus profond et extérieur. C'est-à-dire qu'il y a les enfants qui accélèrent leur état de croissance beaucoup plus vite, ils passent de la première manifestation à l'état, vers 10-12 ans, prêts à donner naissance. C'est difficile pour la fille dans ce cas car elle n'a pas de racines suffisantes, de force suffisante, c'est seulement la force des parents, de son centre primaire qu'elle va utiliser pour ça.

En France, nous avons ce cas dans les générations de 14-16 ans, elles épuisent leur force primaire. Elles sont de plus en plus faibles au niveau des sensations, elles recherchent les sensations fortes, extrêmes, elles cherchent l'activation avec les drogues, la musique très forte, avec la violence. C'est lié au processus suivant : il y a la première partie de son attention, de son

intérêt, et il y a le monde autour qui donne l'information supplémentaire tout de suite, qui réveille les autres parties de cette chaîne. Normalement, ça doit s'ouvrir mais ne pas avoir de stimulations supplémentaires. Les parents doivent fermer les yeux et ne pas attirer l'attention de l'enfant sur ça ; il y a quelque chose comme ça et après, il oublie ça spontanément. Car ensuite, il y a la production la plus importante de nos racines, de notre indépendance de ces parties. Et maintenant, dans l'Occident et au Japon et en Chine, on peut constater le même processus de la faiblesse de cette génération.

? **La première ouverture favorise les viols de fillettes ?**

Bien sûr. C'est la faiblesse car elle n'a pas suffisamment de compréhension et d'expérience de la vie. Elle est très timide intérieurement et fragile, et les situations provoquent les autres à l'utiliser. (...)

(Victor ré-explique le processus d'ouverture.)

Pendant cette première activation, elles sont très ouvertes et franches, ne cachent pas leur envie pour les autres. C'est la raison pour laquelle elles sont fragiles à ce moment. Ensuite, le processus à l'intérieur se cache et reste de plus en plus fermé. Et il faut neuf ans pour reprendre la force complète.

? **Mais pourquoi à notre époque, ça s'est modifié... ?**

Car il y a la télévision avec l'information énorme, les pubs qui utilisent les symboles sexuels cachés, les images subliminales que notre conscience ne peut pas enregistrer mais notre subconscient les prend facilement et directement, et c'est lui qui développe ensuite nos envies par rapport aux situations autour.

Deuxième partie, la vie des parents et de l'environnement est de plus en plus impudique. (...) C'est seulement le siècle précédent qui nous donne ces possibilités avec l'information visuelle de plus en plus développée. (...) Pour les ados, c'est déjà presque un mode de vie car c'est une génération entière qui vit avec ces mêmes règles de vie : à 12 ans, ne pas avoir de relations sexuelles, c'est déjà archaïque. (...)

Cette envie des autres pousse les enfants à chercher ces expériences ; et d'abord cela peut adoucir son expérience s'il garde un esprit clair, mais encore plus, il commence à fumer de plus en plus ouvertement et librement, cannabis et autres, et il utilise l'information qu'il prend des gens, dealers ou autres, qui gardent une partie de leur information empoisonnée afin de créer des générations d'acheteurs. Ils regardent en avant afin de préparer un marché encore plus large ; et ils gagnent du terrain.

C'est difficile de retourner cette roue en sens inverse car cette génération est déjà influencée, et encore plus pour la génération d'après, mais aussi pour la génération d'avant.

Une génération, c'est neuf ans. Le changement de la nature sur une génération, c'est neuf, dix ans. (...) La génération d'après, même s'il y a présence

de quelques règles ou de quelque chose de plus strict, elle perturbe aussi les règles de sa génération afin d'attraper toutes les expériences qu'elle a perdues, que cette génération de 16 ans possède. Et cela donne la maladie sociale comme base (*de développement*) au niveau des glandes sexuelles et des intermédiaires. (...)

? **Que faire pour rééquilibrer la perte de cette force ?**

Si la jeune fille passe trois-quatre ans au début de son adolescence dans des expériences suffisamment actives, elle perd pour toujours sa force, c'est impossible à récupérer même avec un travail énergétique énorme, physique (...).

On peut prévenir, mais guérir après, c'est pas possible ; c'est la force unique que nous pouvons perdre facilement mais qu'il est impossible de récupérer. On peut remplacer cette force par d'autres mais qui sont très différentes, comme quelque ersatz. (...)

? **Et pour les garçons ?**

Pour les garçons, c'est encore pire. Les filles sont plus extraverties au moment du réveil du premier intérêt alors que les garçons sont plus introvertis et plus attirés par leur corps la première fois : les autres, les filles n'ont pas beaucoup d'intérêt pour lui, mais il en a pour son corps : la taille, la spécificité, la destination, le but de quelque partie du corps, ou, par exemple, il commence à écrire des choses sur son corps nu comme les indiens, c'est très excitant. Il agit de la sorte afin de toucher, de faire quelque chose d'interdit à l'intérieur de lui. C'est un provocateur pour lui-même. Cela lui donne la possibilité de faire (*suivre*) ses intérêts. D'abord, il ne sent quelque chose au niveau du pénis, même s'il le touche, cela ne lui donne pas beaucoup de sensations physiologiques, il peut traverser facilement cette expérience et oublier tout ensuite, et après, commencer à mûrir ce système, ce niveau des glandes.

Maintenant, surtout avec les vêtements, avec l'intérêt des parents pour habiller mieux les garçons, nous avons l'activation – de plus en plus artificielle – prolongée des parties sensibles pour ça, et son intérêt pour lui-même, avec ses vêtements, avec les paroles des autres pour lui « tu es bon... », et l'amour aveugle des parents – surtout en France maintenant, le premier enfant vient après 30-40 ans, après avoir presque perdu leur force physique, et c'est pour eux comme la chose unique qu'ils adorent aveuglement –, cela lui donne la stimulation encore plus forte et pas naturelle du tout. Avec ça, il commence à éprouver le besoin de caresser lui-même son corps, de pratiquer l'onanisme. (...) Et si quelqu'un lui caresse les genoux, et il est déjà très excité sexuellement.

? **Pour les garçons, l'ouverture commence à quel âge ?**

Pour les garçons c'est un peu plus tôt (*que les filles*). Vers 6-7 ans, il y a les premières manifestations, mais elles passent normalement beaucoup plus

vite que chez les filles. À ce moment-là, c'est très important que les parents durcissent leur conduite (*position*) par rapport à lui, et quasiment se mettent à détester toutes ses conduites par rapport à lui-même, ou à oublier et rester plus aveugles par rapport à toutes les choses de lui qu'il fait par rapport à lui-même. (...) Nous devons passer cette période (cinq, six, sept mois) plus écartés de lui pendant cette première activation, quand les testicules commencent à se développer. C'est l'intermédiaire qui commence à travailler. Ensuite, il peut prendre toutes les sensations très naturellement; si on lui touche le bras, c'est la même sensation que toucher le bas du ventre, cela ne provoque rien, c'est très naturel et cela ne touche pas le système endocrinien, ni les sensations de l'interdit ou de quelque excitation.

Sans cette excitation, il ne faut pas neuf ans, mais dix-onze ans: l'âge de la récupération de sa force, c'est vers 17 ans, il peut commencer à vivre sexuellement sans perdre la force primaire. Dix-sept, dix-huit, dix-neuf ans, c'est le début naturel, quand le corps a besoin de faire ça, c'est le besoin naturel. Le corps est prêt. Et s'il n'y a pas d'activation sexuelle, ce n'est pas grave, le corps trouve l'utilisation de ces hormones pour d'autres parties du corps.

C'est la même chose pour les animaux. Vous avez remarqué que la viande a un goût plus sucré avant que le veau ne commence sa vie sexuelle. Sa matière perd immédiatement son goût et son sucre dès qu'il commence sa vie sexuelle, et perd la souplesse de sa matière. (...) Les cannibales préféraient manger les personnes qui n'avaient pas eu de vie sexuelle et ils castraient pour la sélection du grand chef (...).

Vous pouvez analyser la spécificité de la matière: d'abord si nous ne commençons à expulser notre matière sexuelle à l'extérieur, toutes les matières du corps sont transparentes pour ces hormones et enzymes, c'est naturel d'utiliser pour le développement des os, de l'espace intracellulaire, pour la croissance de toutes les cellules de la matière, de tous les systèmes du corps, nous utilisons le même liquide, le liquide céphalo-rachidien. Il ne perd sa qualité, il est dans un état de circulation infinie «perpetu mobili». La première fois que nous commençons à faire notre vie sexuelle, nous mettons des écluses dans ce processus, nous faisons les ruptures. À l'intérieur, nous n'avons pas ces processus, c'est à l'extérieur que nous devons sortir toutes les choses.

? **Le début de la vie sexuelle est-il activation des glandes ou l'éjaculation... ou l'activation des glandes avec fantasmes ?**

C'est d'abord l'activation des glandes ou l'activation de l'intérieur, et cela provoque seulement ensuite l'activation de la vie sexuelle réelle dans l'âge plus tôt, cela pousse notre conscience et subconscience à commencer à faire ces expériences.

Quel est le début de la vie sexuelle ?

Le début, c'est avec le premier orgasme.

? Ça peut être la pollution nocturne ?

Bien sûr, c'est l'écluse, et pourquoi nous avons ces pollutions nocturnes ? Nous avons déjà pris l'information d'abord et cela a déjà tourné toutes les choses.

? C'est l'écluse, ça veut dire que cela sort et ce n'est plus utilisé par le corps ?

Oui. Même si nous décidons de ne plus avoir de vie sexuelle et essayer de récupérer notre force avec notre « extrait » sexuel que nous gardons pour nous-même, cela ne nous donne rien ; seulement cela peut créer les maladies et la difficulté pour les articulations. C'est important de comprendre qu'ici, nous avons un équilibre très fragile, il y a beaucoup de choses autour de nous et à l'intérieur de nous qui veulent nous empêcher de garder cet équilibre. La vie autour, c'est celle des pièges pour nous attirer dans ce chemin de création des faiblesses supplémentaires pour nous.

Nous sommes incapables de résister à ces pièges...

Nous ne devons pas avoir cette possibilité. Ce n'est pas nous (*qui devons faire quelque chose*) mais c'est plus important que les parents comprennent : ce sont les parents qui peuvent, ou l'école, l'éducation qui doivent garder cette conscience et compréhension ; ce sont elles qui peuvent corriger le climat dans quelque génération... À cet âge, nous sommes comme des cobayes de labo dans un jeu de hasard, dans les bras des autres.

? Combien de temps on peut garder cette force sans la perdre avec une vie sexuelle ?

Éternellement. Pour chacun qui a passé cet âge de développement, ensuite, la fréquence des actes sexuels est différente. Chacun doit avoir l'activation de pensées ; si notre regard est attiré par quelqu'un qui passe à côté (c'est le premier signe), si nous sommes un peu attentifs aux gens autour de nous, c'est que nous sommes prêts afin de faire quelque acte sexuel.

Notez pour vous, mesurez et faites ce calendrier, cet agenda personnel, pour mieux comprendre comment accélérer ces processus et ce qu'il doit faire (*ce qu'il y a à faire*) dans ces moments.

Pour cela, nous devons connaître nos capacités naturelles. Après un acte sexuel, analysez ensuite et regardez autour de vous, et personne ne vous intéresse quelque temps – dix minutes ou dix heures – (...), c'est pas la faiblesse ni la force, c'est seulement les processus internes qui nous donnent ça. Si je veux chaque dix minutes, cela ne veut pas dire que je suis plus fort, non, c'est seulement de l'hyper-activation, c'est comme un déséquilibre énorme dans quelque partie de mon système endocrinien, c'est presque la

maladie, c'est dangereux. Nous devons trouver notre régime normal qui ne donne pas la possibilité de perdre la force et nous donner le temps pour la récupération de la force, naturellement.

Quand nous sommes dans un état d'épuisement sexuel, nous pouvons calculer et analyser en continuant à vivre comme d'habitude, sans faire quelque excitation spéciale; et en principe, après deux-trois jours passés tranquillement, nous sentons qu'il y a de nouveau premier, deuxième, troisième « accrochement » pour quelque chose : une image, quelqu'un ou une pensée pour cette dernière fois quand nous avons eu des rapports (...). C'est le premier signe que notre corps est prêt afin de renouveler l'expérience. Notez-le et deux-trois fois, analysez encore votre état.

Cela dépend aussi de la phase de l'année et du temps aussi. Pour les filles, la chaleur, elles sont plus actives, elles sont dans un état d'accélération de leurs capacités; pour les garçons, c'est l'inverse. (...) Avec ça, vous pouvez mieux comprendre votre spécificité du corps pour le moment (attention, cela change toujours). Ensuite, nous pouvons commencer à modifier nos capacités.

La modification naturelle, c'est avec le changement de menu : de notre alimentation. (...)

? **On peut aussi se créer des pièges dans cette partie (*vie sexuelle active*), stimuler les glandes pour créer à nouveau le besoin, mais qui sera un faux besoin ?**

C'est la deuxième partie de ce que je voulais dire : nous pouvons accélérer notre deuxième acte avec la nourriture, et la deuxième partie, nous pouvons l'accélérer avec l'activation de notre imagination, les fantasmes...

? **C'est bien ou non pour le corps ?**

Bien sûr c'est bien, ce sont deux capacités qui peuvent créer des fréquences de plus en plus, sans perte de la force.

Pourquoi ?

Nous avons analysé que, normalement, sans rien faire spécialement, nous avons besoin de deux-trois jours pour développer à nouveau toute notre force, et nous avons besoin de la partager avec une autre personne.

Si nous mangeons quelque chose comme les huîtres ou les pignons, un repas plus gras..., la viande active la création, la nourriture plus riche en cholestérol donne la production accélérée de toutes les hormones et enzymes. Les fromages, les laitages, les produits de la mer, les œufs frais sont excellents pour ça. Le pain et les céréales ne sont pas bons. Le riz n'accélère rien, il nettoie. Les œufs crus, ce sont des protéines à l'état brut, en pleine force, qui provoquent tout de suite l'activation de notre système immunitaire car ils sont plus dangereux pour notre corps, et aussi, cette activation provoque celle tout de suite de notre système endocrinien – ce cercle donne le développement sexuel beaucoup plus rapide – les œufs de poisson sont aussi très

bons. (...) Le poisson, c'est bien afin d'activer le système nerveux, l'espace intracellulaire.

Petit test pour nous-même : la capacité de notre corps à accumuler de la graisse à l'intérieur de notre peau.

Si la peau est très très fine, comme une feuille de papier, c'est le signe que les glandes sexuelles sont dans l'état de faiblesse, dans l'état de ralentissement de leur production. Notre sexualité, nous pouvons la tester avec la production de graisse au niveau de la peau. Il y a ceux qui sont bien musclés et c'est seulement la peau qui accumule la graisse. Pour eux, il y a un remède: ils doivent activer leur vie sexuelle, ils produisent trop d'hormones et enzymes qu'ils ne peuvent pas utiliser. Cela signifie que la vitesse de production des hormones est beaucoup plus forte que son régime de la vie sexuelle. Il doit épuiser plus souvent ses glandes sexuelles. Il est dans un état de moine par rapport à ses capacités. (...)

Cette graisse, c'est comme une réserve, nous pouvons la recycler et la transformer et l'utiliser pour les liquides des glandes sexuelles.

Le test que nous pouvons faire: analyser l'état de notre peau dont les qualités changent aussi. Si nous sommes de plus en plus épuisé sexuellement, la peau sera de plus en plus sèche, elle perd sa souplesse et la couche de graisse qu'elle possède (la quatrième couche). C'est peut-être un demi kilo de graisse que nous avons à l'intérieur de nous sur la peau, un demi kilo de sperme, c'est pas si mal...

? **En vieillissant, il faudrait ralentir sa vie sexuelle pour éviter de se dessécher ?**

Avec le vieillissement, au contraire, au niveau des muscles il y a vieillissement, mais la couche de graisse reste toujours avec la même épaisseur, elle donne l'illusion que la personne est encore très jeune, sans ride, ronde et appétissante... C'est une illusion, c'est seulement la peau, c'est la souffrance sexuelle, d'autant plus que la nature attire l'attention des autres vers lui car il est plus appétissant, la nature demande aux autres de faire quelque chose pour lui pour venir dans l'état normal.

C'est la même chose que nous avons avec les enfants, surtout avec l'obésité infantine, (*neuf millions d'obèses en France*) (...). Une partie de ce déséquilibre, on peut l'attribuer à un déséquilibre sexuel car l'obésité est liée à la destruction ou au décalage de notre vie sexuelle par rapport à nos capacités.

Cette personne n'utilise pas ses capacités, pourquoi? Je ne sais pas. De temps en temps, avec la vie familiale (*maritale*), au début, le régime est suffisant, et tout d'un coup, l'un perd l'intérêt pour l'autre ou cherche l'intérêt à côté, pour lui c'est bien, mais pour l'autre, il perd la même fréquence et commence à prendre du poids (...), et cela donne la faiblesse, et la faiblesse de la peau

aussi. D'abord, c'est la couche de graisse qui s'épaissit et cela provoque la faiblesse puis la destruction de la couche musculaire de la peau et, au final, c'est comme un gros ballon de la peau du derme avec l'épiderme et ensuite, le liquide de graisse au niveau de la peau. Et tout est lié à notre travail des glandes, avec notre régime de la vie qui n'est pas naturel pour nous. C'est à dire que notre nature compte (*prend en compte*) beaucoup mieux que nous avec tous les systèmes du corps afin de nous donner la vitesse normale, particulière pour chacun de nous. Et nous devons écouter ses conseils, mieux apprendre nos capacités et changer quelque chose dans notre vie afin de vivre en harmonie avec notre corps. Sinon, il y a les glandes qui baissent le niveau de leur production et cela provoque un déséquilibre de plus en plus grand au niveau des glandes. (...)

La faiblesse d'une glande en bas par exemple, ou sa passivité, provoque la faiblesse des autres glandes de plus en plus haut et finalement pour arriver à l'image d'une faiblesse complète des glandes endocrines, et cela influe tout de suite sur les autres systèmes du corps. (...) Il ne s'agit pas seulement d'une faiblesse horizontale avec l'intermédiaire et deux glandes. Non, chaque glande travaille avec son groupe jusqu'au niveau du roi ou de la reine dans la tête.

Il est plus facile et moins dangereux de travailler avec les glandes du ventre et cela permet de renforcer avec un régime plus naturel toutes les autres glandes de plus en plus haut. (...)

? **Fantasmes et repas ?**

Le repas, cela active physiologiquement les glandes; les fantasmes, cela active d'abord le centre de plaisir du cerveau.

Il y en a deux: un au niveau du système limbique avec les liaisons avec le lobe frontal, avec notre volonté; et l'autre est derrière le système limbique et plus bas, au niveau du centre des mouvements compliqués. C'est pourquoi il y a les fantasmes, par exemple, toutes les danses, surtout orientales, ce sont les danses très excitantes au niveau de notre imagination, elles activent le centre des mouvements. Même le Tai ji quan, c'est aussi une danse, il active ce centre de plaisir, d'euphorie, que nous avons dans notre cerveau.

Ces deux centres que nous activons, si nous prenons quelque information avec notre imagination ou avec quelque fantasme, nous pouvons prendre quelque film, dessin, image, livre... et cette information nous la prenons dans notre système limbique; il y a adaptation, et après, si notre corps l'a déchiffrée comme une information que nous pouvons utiliser afin d'activer nos glandes sexuelles – car nous en avons besoin –, il nous donne les ordres ou les enzymes afin d'activer ces deux centres et nous commençons à sentir le plaisir de l'excitation à l'intérieur de nous, et ensuite le premier centre

nous donne la volonté d'entreprendre quelque chose avec nous même ou avec les autres; et l'autre, avec les mouvements compliqués, il nous donne la possibilité de créer quelque acte sexuel, très ou peu compliqué, ou quelque mouvement du corps qui nous excite très fort. Ce sont ces deux centres que nous activons avec les fantasmes, et ensuite, ces centres sont liés avec ces deux glandes au niveau de la tête; et si le roi ou la reine sont excités, bien sûr cette excitation vient dans notre glande sexuelle, surtout la reine... (*le roi: l'épiphyse; la reine: l'hypophyse.*)

? **Par rapport au besoin de voir un film pour faire l'amour ?**

Ce sont des gens qui doivent sentir d'abord l'excitation de l'extérieur à travers les yeux, et ensuite ils peuvent avoir cette excitation à l'intérieur, la force sexuelle ou l'envie sexuelle. Cela signifie que leur vie sexuelle est très stricte, pas intéressante, tout est toujours très habituel, ce couple ne peut pas trouver quelque d'excitant, il manque d'expérience, il s'interdit de faire de nouvelles choses. (...)

? **Pour moi, les fantasmes, c'était à cause de ça, quelque chose de négatif, c'était un handicap.**

Non, il n'y a rien de négatif. C'est un handicap dont nous devons chercher la faiblesse à l'intérieur du couple. (...) C'est seulement que, dans le couple, la liaison avec le partenaire est quelque chose de trop habituel, trop sec, pas intéressant, et il cherche à humidifier ces processus avec l'information supplémentaire.

Il y a les variantes avec les choses qui procurent des sensations plus perverses ou plus fortes, même avec sadisme et masochisme, c'est la faiblesse qui est stabilisée à l'intérieur du système endocrinien, c'est presque la maladie; pas vraiment la maladie mais c'est la nuance de la faiblesse qu'on peut classer comme maladie.

Il cherche les sensations fortes afin de sentir quelque chose de suffisamment fort au niveau sexuel, cela lui permet d'alléger ses tensions internes qui sont énormes, ou les sortir afin de punir, blesser ou tuer l'autre. La souffrance de l'autre lui procure quelque satisfaction: l'autre souffre plus que lui, c'est la preuve de la souffrance de l'intérieur. C'est une maladie chronique.

? **Le premier centre du plaisir, il est près du centre de la volonté ?**

Il est entre le système limbique et le lobe frontal, donc il donne l'influence de l'information que nous prenons à travers les organes des sens pour notre centre de volonté. (...)

? **Les systèmes intermédiaires produisent des enzymes eux-mêmes ?**

Bien sûr, le système intermédiaire essaie de provoquer l'activation de la glande la plus faible et il essaie de baisser avec sa sécrétion la production des hormones de la glande trop forte. (...)

Ce sont des substances qui agissent à la fois sur la glande yin et sur la glande yang ?

Oui. On n'a pas encore répertorié ni classifié les sécrétions des intermédiaires. (...)

🔑 *Analogie entre les sécrétions et les parfums, leur grande complexité, les modifications. C'est comme ce qui se passe avec les parfums (mélange de milliers de particules d'une grande richesse).*

La moindre modification a son influence. Le mélange des enzymes donne les nuances très précises de ce travail de manipulation entre les intermédiaires et les glandes. (...)

? **Est-ce qu'il y a un âge où c'est trop tard de commencer sa vie sexuelle ?**

Oui. Passé l'âge de notre développement, si nous n'utilisons pas notre force pendant neuf ans pour les filles ou onze ans pour les garçons, la production devient négative.

Chez les moines, l'abstinence provoque les faiblesses pour le corps, ils commencent à s'empoisonner. Après 28-30 ans, s'il ont évité tous les rapports sexuels, ensuite il y a des changements psychologiques et mentaux chez eux, ils deviennent de plus en plus étranges, « nabicraïne », le chapeau un peu déséquilibré. Chez les filles, c'est la même chose. (...) C'est la faiblesse psychologique, la faiblesse mentale. (...) Les castrats, par exemple, après l'âge de 30 ans, ils sont de plus en plus perturbés, avec les crises énormes, les maladies mentales. (...)

Lundi soir

Questions-réponses

Quand vous êtes assis par terre, il faut faire attention à ne pas refroidir le bassin car la terre peut absorber la chaleur. D'autant que la couche de la terre réchauffée par le soleil n'est pas épaisse (deux-trois centimètres) et lorsque nous sommes assis dessus, elle se refroidit de plus en plus. Mieux vaut prendre un coussin.

? **Si on dort pendant la journée ?**

C'est la possibilité de continuer à travailler avec les glandes yin mais avec une intensité diminuée. (...) Ça permet d'équilibrer l'information prise pendant la journée, (...) même avec un sommeil de deuxième ou troisième niveau, ça permet d'adoucir les tensions, rafraîchir, ressourcer le corps. Au niveau des glandes, cela n'a pas d'influence sur leur travail habituel.

Pour les travailleurs de nuit, au bout d'un moment, cela change, mais ce n'est pas naturel, c'est difficile pour les glandes. (...) Ils balancent souvent entre deux états et chacun de ces états devient de plus en plus faible, diminue sa profondeur. (...)

? **La durée du sommeil, c'est variable selon les individus ?**

Évidemment, c'est très personnel. Ceux qui dorment peu (trois-quatre heures) utilisent la quatrième phase de sommeil plus profondément et cela leur permet de nettoyer très vite l'information et venir dans l'état de l'activation. Les autres ont un corps, une conscience qui préfèrent faire cela plus doucement; pour certains, le nettoyage est encore plus lent, comme pour les enfants qui doivent dormir dix-douze heures afin de bien équilibrer les parties actives et passives du corps. (...)

? **Et l'excès de sommeil ?**

Cela existe ? (...) Dormir pour quoi faire ? Pour vivre plus longtemps ou pour équilibrer le corps ? Ce sont deux questions différentes.

Dormir trop peut affaiblir les autres systèmes du corps car si on dort plus que ce dont on a besoin, cela provoque la passivité des systèmes du corps, cela baisse le niveau d'activation du corps. Nous avons besoin de l'activation physique, intellectuelle, psychologique, et si nous ne l'avons pas, notre corps baisse le niveau général, la force des systèmes, et peu à peu, nos systèmes se fragilisent et s'affaiblissent. C'est-à-dire qu'avec ça, nous pouvons agrandir l'état de danger pour nous, mais c'est aussi pas naturel. Je parle du sommeil naturel, si nous avons besoin de dormir et quand nous dormons le sommeil est correct, je ne parle pas du sommeil avec de la température, (...) celui-là, c'est le sommeil au-dessus du seuil normal, c'est l'inflammation énergétique des tissus de la matière; le corps volontairement sort de l'état normal pour récupérer la force physiologique et énergétique pour quelque état d'urgence.

? **Quelle est l'équivalence des glandes avec les chakras ?**

C'est difficile à lier directement car il n'y a pas le même nombre de glandes et de chakras. (...)

Les glandes, c'est la présence de concentration d'énergie particulière mais ce ne sont pas des centres énergétiques proprement dit car les glandes peuvent accumuler de l'énergie, mais elles la perdent aussi très facilement. Or, la spécificité d'un centre, c'est qu'il peut garder l'énergie, c'est quelque chose de constant. (...)

On peut lier les glandes avec les chakras mais ce ne sont pas des liaisons correctes; mais on peut lier ces chakras avec le centre des nerfs périphériques car il y a là la concentration naturelle, habituelle, normale et constante d'énergie. (...)

Certaines écoles de Yoga comptent neuf chakras, (...) certaines vingt-sept chakras. Le chakra, c'est le centre énergétique, et si dans le corps il y a des

matières qui peuvent accumuler de l'énergie, c'est un centre. Chaque organe peut et doit accumuler de l'énergie pour son travail. (...) (cf. *Le Traité des rayons cosmiques*). (...)

Chaque école de Yoga, de Qi gong a trouvé le spectre énergétique avec lequel il est plus important pour travailler avec l'information de son école. (...)

On peut dire aussi que chaque cellule de matière est aussi un centre car elle est autonome, elle a un noyau, la concentration d'énergie dans le noyau, elle a des parties périphériques, beaucoup de membranes à l'intérieur, cela lui permet de garder l'énergie ou de l'expulser, de la manipuler. Nous pouvons donc avoir autant de chakras, de dan tian que de cellules...

? **Quelle est la relation entre les glandes yin ou yang et les énergies yin ou yang ?**

Pendant la journée, il y a l'énergie yin et yang, mais cela dépend de la direction ; les glandes yin préfèrent la direction du bas vers le haut.

Pendant la journée ou la nuit, il vaut mieux travailler avec le canal du bas pour les activer. Et qu'importe l'énergie qui est la plus active autour de nous à ce moment-là.

Nous avons notre énergie yin et yang en quantité suffisante afin de travailler avec les glandes. La direction yin donne l'activation plutôt des glandes yin, la reine préfère d'abord absorber l'information des autres glandes et elle donne ensuite sa solution. Mais le roi donne d'abord la solution et analyse ensuite comment se réalisent ses ordres. Et s'il y a ces deux directions, il y a deux possibilités de travailler presque spontanément avec l'énergie yin ou yang.

Les glandes yin sont plus denses et plus biotopiques, plus préparées, plus développées pour la vie quotidienne ; les glandes yang sont plus fragiles.

L'appendice, par exemple, c'est une petite tâche sur les parois du gros intestin ; la glande du coccyx, elle, existe à peine : un petit grain de sable que nous essayons de « retourner » afin de sentir quelque chose ; la glande pinéale aussi alors que c'est peut-être la plus vivante et la plus active par rapport aux autres, au niveau yang. (...) Si on compare les matières (*leur volume*), elles sont perdantes.

? **Le pancréas est yang et il travaille pendant la journée ?**

Il travaille pendant la journée mais avec deux fonctions différentes : comme une glande yang mais aussi comme une partie de cet organe plus compliqué qui utilise le résultat du travail de la rate. Et c'est cette partie que nous utilisons le plus souvent pendant la journée.

La rate produit les globules blancs, c'est le commandeur de notre immunité, c'est elle qui protège toutes les parties de notre système digestif pour éviter l'inflammation et tous les accidents pendant le trajet du repas. C'est pourquoi elle donne beaucoup de sécrétions qui ensuite vont dans notre duodénum à travers notre pancréas.

Les hormones, nous les prenons moins activement que les autres sécrétions de cet organe (*rate/pancréas*).

L'insuline est une fonction yang qu'on a aussi pendant la journée ?

Oui, mais en quantité négligeable par rapport à ce qu'il produit pendant la nuit. Il est obligé de travailler. Je n'ai pas dit que les glandes yang arrêtaient totalement de travailler pendant la journée mais leur activation est bien moindre que pendant la nuit. (...)

? **Y-a-t-il des déséquilibres d'un groupe de glandes sur l'autre chez les gens ? Si oui, quelles en sont les manifestations ?**

L'homéopathie a précisé cela avec ses classifications: carbonique c'est le travail yin, phosphorique c'est le travail yang.

(...)

? **Les surrénales (...)?**

Les glandes surrénales sont dans une partie du corps qui est très sensible à toutes les vibrations; le pancréas est dans une cachette plus calme pour éviter les dérangements physiologiques car sa matière est plus fragile que celle des surrénales.

Si nous faisons des mouvements (*forts*), les surrénales prennent les vibrations quatre-cinq fois plus que le pancréas, et elles les supportent. Si nous avons des vibrations extrêmes, elles commencent tout de suite à réagir car elles doivent accumuler beaucoup de sang dans le foie afin de l'expulser ensuite, car le bio-rythme permet de réguler le niveau de sang dans le corps. Si nous avons beaucoup d'adrénaline dans le sang, tout de suite le foie ouvre ses capacités afin d'absorber et de cacher le sang à l'intérieur. (...)

? **Quel est le rôle des glandes endocrines avec la recherche du système nerveux dans le sommeil et dans l'éveil ?**

Elles sont les parties de notre corps qui manipulent notre système des nerfs comme le gouvernement utilise la Poste et France Télécom. Les nerfs sont le système de communication, et tous les états du corps nous les avons d'abord au niveau des glandes. Ce ne sont pas les nerfs qui réagissent en premier, ils sont seulement le système de communication entre les différentes parties. C'est le système sympathique qui prend l'information de l'extérieur; le parasympathique, ça donne des réactions; et le système central, c'est le développement de l'information: essayer de comprendre ce qui se passe. Mais toutes les parties informationnelles, nous les prenons d'abord par les glandes endocrines et par les matières qui sont mieux développées que notre système de nerfs.

Ce sont les centres énergétiques et informationnels du corps énergétique extérieur, c'est les matrices du biotope, de notre personnalité, ce sont les

armatures horizontales et verticales qui nous permettent aussi d'accumuler de l'information et de la mélanger avec l'énergie et réaliser cette information. (...)

La sensation de fatigue nerveuse serait un mauvais diagnostic ?

La fatigue nerveuse, c'est plutôt la faiblesse de communication entre différentes parties du corps ; nous pouvons surtout la ressentir s'il y a la faiblesse des communications entre le cerveau mammifère et le cerveau reptilien, au niveau du pont de Varole et du mésencéphale. Si nous avons une tension là-bas ou quelque faiblesse de la matière, ou quelque fatigue physiologique ou psychologique, (ça) donne pour nous là-bas la transformation de la matière, ou c'est quelque nourriture, il y a beaucoup de choses qui peuvent influencer cette matière fragile.

S'il y a ce décalage entre ces deux systèmes, cela donne pour nous la tension de plus en plus dans un système par rapport à l'autre, et cela donne les crises de nerfs, ces faiblesses.

Les crises de nerfs, plus généralement ou plus souvent nous pouvons les avoir dans les communications entre trois cerveaux du biotope : le reptilien, le mammifère et le cerveau intelligent ; c'est entre eux que, s'il y a quelque difficulté de communication, nous pouvons avoir quelques difficultés de nerfs. Cela ne touche pas le cervelet. Il ne travaille pas directement avec le système des nerfs, il influence tout de suite directement notre formation réticulée, et (c'est) cette formation qui travaille afin d'utiliser cette information directement pour la matière du corps, pour les fonctions vitales.

? Un carbonique peut se changer en un phosphorique en ne travaillant que sur les glandes ?

Oui, on peut transformer le corps.

Est-ce plus facile qu'avec les exercices physiques ?

Si nous travaillons physiquement, c'est aussi le travail des glandes, car le travail du corps physique, si nous voulons faire quelque chose, cela touche nos glandes, ça transforme le régime des glandes, leur activation. Mais le travail avec les glandes directement, ça donne des résultats plus rapidement. (...) Quand nous travaillons avec l'énergie, toucher avec l'énergie chaque glande, c'est possible. (...) Il y a d'autres matières du corps que nous pouvons activer avec l'énergie beaucoup plus difficilement. Les glandes sont les plus sensibles par rapport à l'énergie dans le corps, et donc c'est plus facile mais plus dangereux, nous pouvons très vite changer, et si nous avons fait cela sans réfléchir, cela peut aller trop loin dans quelques changements du corps. Pour travailler avec les glandes, il vaut mieux travailler avec les intermédiaires, ça permet tout de suite de garder l'équilibre.

? Suite logique : les glandes yang sont plus faibles ; si on active une glande yang très fort, puis l'intermédiaire, et que lui équilibre, cela

veut dire que la force ira quand même vers la glande yin ?

Oui, mais aujourd'hui, nous avons travaillé avec les intermédiaires et chacun d'eux a deux réactions et deux parties de son corps, de sa présence pour le travail, pour la manifestation, pour l'influence pour les glandes yang ou yin. Et si nous activons cette partie – comme l'utérus par exemple, la couche extérieure –, si nous activons ses membranes extérieures, cela donne le travail et l'activation seulement des glandes yang constant (*de façon constante*). Ou avec l'intestin grêle et notre péritoine, nous avons analysé quelles réactions nous avons si nous activons la glande yin ou la glande yang. Et ensuite, nous pouvons seulement travailler avec cette réaction yang ou yin de cet intermédiaire, et cela donne l'activation de l'une ou l'autre glande yin ou yang de plus en plus fort.

Ce n'est pas nous de l'extérieur et de façon brutale qui touchons notre corps, c'est notre corps lui-même qui active avec ses capacités naturelles.

? **Qu'en est-il de l'intestin grêle ?**

C'est impossible de dire que l'intestin grêle est seulement lié à l'appendice. Il y a deux parties: le péritoine et l'intestin grêle. Ils travaillent avec ces deux glandes (*appendice et ganglions intestinaux*), mais la réaction de chacune de ces parties, vous vous souvenez pour la première partie que l'intestin grêle est devenu de plus en plus maigre et sec, mais le péritoine de plus en plus épais, et quand nous avons travaillé avec l'autre, c'était l'inverse: l'épaisseur du péritoine diminuait et celle de l'intestin grêle de plus en plus humidifié. Ce sont deux parties qui réagissent, et réagissent différemment.

C'est la même membrane, le même organe que nous utilisons car, si on va un peu plus loin plus, le péritoine est développé beaucoup plus fort que l'intestin grêle au niveau des communications avec le corps entier.

C'est comme la membrane des clavicules comparée au diaphragme: quelles différences? D'un côté, il y a sept couches de matière, de l'autre une seule, donc les capacités sont beaucoup plus faibles d'un côté. Les parois de l'intestin grêle sont très fines et cette finesse joue un rôle très important. La membrane péritonéale est très développée en épaisseur, la quantité de la matière est forte, la spécificité de la matière est différente de celle de l'intestin grêle.

? **Le travail doit se faire par paires ?**

On peut travailler avec quelques glandes séparément des autres parties, mais c'est plus important de lier ce travail avec quelques glandes avec le travail des intermédiaires.

Mais c'est pas obligatoire d'activer en même temps chaque paire de glandes, nous pouvons activer qu'une seule glande; mais n'oubliez pas d'activer l'intermédiaire, cela donne le travail plus correct, la possibilité de garder la réserve de protection, éviter les accidents.

Quatrième jour

Mardi

Mardi soir

Théorie – Les glandes autour du diaphragme

Nous avons travaillé aujourd’hui avec le deuxième groupe de glandes qui se trouve de chaque côté du diaphragme.

C’est une place exceptionnelle pour les glandes car le diaphragme, c’est la membrane qui bouge le plus fort dans notre corps, qui reste la plus souple pendant toute la vie et qui n’arrête pas de faire des mouvements. Le cœur dans la poitrine est toujours en train de battre, donc la poitrine supporte beaucoup plus de vibrations que le ventre ou la tête. Le diaphragme est une membrane qui donne douze ou quinze fois plus de mouvements, de tensions autour d’elle par rapport au cœur, ce sont des battements, des mouvements qui sont beaucoup plus violents que ceux du cœur. Donc cette position des glandes joue un rôle très important.

Nous avons travaillé aujourd’hui avec ces glandes, et pour cela nous avons respiré. Et cette respiration a été une partie des exercices importants afin d’enrichir le corps avec l’oxygène, c’est-à-dire enrichir le sang pour les capacités, pousser, passer cet oxygène dans les matières du corps. Permettre à toutes les matières de prendre l’oxygène.

L’oxygène provoque l’acidification dans les processus cellulaires, dans les processus des organes. (...)

L’acide est proche du potassium, c’est la spécificité de la matière à se contracter, à se serrer, réserver la force énergétique, vitale, la force dans chaque niveau du corps cachée le plus profond possible, créer quelque réservoir supplémentaire pour quelque accident, pour quelque partie de l’avenir. C’est important car cela nous permet de supporter quelques stress imprévisibles, comme aujourd’hui avec le soleil un peu violent, avec le bruit de l’océan, avec le vent beaucoup plus froid qu’ici; et nous avons cherché la possibilité de nous protéger. Nous avons créé quelques situations autour de nous spécialement que notre corps ne doit pas accepter comme quelque chose de prévu, et cela nous permet tout de suite d’utiliser nos ressources et essayer de réserver encore quelque chose pour des cas similaires demain. (...)

? **Les cellules accumulent ou réservent une certaine quantité, et c’est tout ?**

Oui, elles cachent à l’intérieur de leur noyau, elles réservent à l’intérieur de leur espace quelque ressource énergétique supplémentaire.

Une quantité définie ? Cela ne s’accumule pas pendant la vie ?

Oui, c’est une quantité bien délimitée, et l’acidité donne cette direction au processus. On peut dire aussi que l’acidité provoque la lourdeur de la matière,

la passivité de la matière à faire quelque chose, la matière reste de plus en plus yin et plus passive pour quelques mouvements. Si nous pouvons bien oxygéner le corps, nous respirons très très fort, ensuite c'est difficile de courir, de faire des efforts. C'est normal car nous avons accumulé beaucoup d'acide à l'intérieur de notre matière.

Pour renforcer le corps, récupérer, nous devons arrêter de respirer quelques instants afin de produire de l'azote à l'intérieur de nous, ce qui nous permet de venir dans l'état de la force et faire quelques efforts supplémentaires plus facilement; ou inspirer quelques gouttes d'azote, mais avec elle nous produisons du gaz carbonique, des toxines, des déchets que nous devons sortir du corps.

-
- Aujourd'hui, nous avons travaillé avec ces glandes qui sont situées au-dessous du diaphragme: deux glandes yin, les surrénales; et une glande yang, le pancréas, qui est la partie opposée.

La glande yang est très compliquée, elle a le support de l'autre glande, l'autre organe, c'est la rate.

Pour la science, la rate n'est pas une glande, mais elle produit aussi beaucoup d'enzymes, beaucoup d'éléments qui ont une influence énorme dans toutes les parties du corps. C'est l'organe qui maîtrise et garde notre immunité: la force – ou la faiblesse si elle ne marche pas. Donc, ce support permet au pancréas de travailler toujours, de ne pas dormir avec la même passivité ou calme que la glande du coccyx ou le thymus.

- La deuxième partie de ces glandes est dans la poitrine: les glandes yin, c'est les glandes mammaires; la yang, c'est le thymus.

Pour celles qui sont sous le diaphragme, il y a un intermédiaire extrêmement fort, c'est notre estomac.

Dans l'estomac, il y a cinq couches de tissus qui produisent des enzymes différentes, et ces enzymes manipulent afin de travailler, maîtriser ce combat, cette confrontation entre les glandes yin et yang au-dessous du diaphragme. On peut ajouter que notre duodénum, qui est une partie très importante de notre système digestif, est un couloir de transformation. D'abord nous prenons la nourriture, le repas dans la bouche, et nous mâchons, nous introduisons suffisamment ou non de la salive (...) ou de l'eau, et cela change la qualité de la nourriture. Nous avalons cet extrait et, dans l'œsophage, cela continue à travailler avec les enzymes de la matière de l'œsophage, cela permet d'ajouter encore plus de sodium dans cette nourriture. La salive, c'est du sodium, (c'est la partie opposée du potassium), c'est lui qui provoque la sortie d'énergie de quelque matière.

Puis, cette nourriture bien développée avec du sodium arrive dans l'estomac – c'est un grand aquarium avec acidité et potassium, «l'extrait» opposé.

Pourquoi avons-nous besoin de sodium pour neutraliser quelque partie de notre suc digestif? C'est injuste normalement car, très souvent, nous avons les faiblesses de l'estomac car nous n'avons pas suffisamment de concentration de sucs digestifs dans ces parties. Par contre, si nous prenons du sodium d'abord – et cela donne la faiblesse pour notre estomac –, cela peut provoquer les douleurs, les spasmes, les faiblesses. C'est la salive et la sécrétion de l'œsophage, elles sont très importantes pour les couches de plus en plus extérieures de l'estomac.

La couche intérieure est une enveloppe presque séparée des autres couches. Cet ingrédient – la salive que nous avalons d'abord –, le suc digestif la sort de notre nourriture et la pousse vers les parois. Les parois à l'intérieur sont bien acidifiées mais elles sont spongieuses, et cette salive/sodium les traverse pour venir dans les couches suivantes qui l'absorbent; et, à travers toutes les couches, elle sort à travers les membranes pour «descendre» au niveau des reins – c'est très proche. Et c'est le rein gauche qui travaille pour ça, à la transformation de la salive en liquide céphalo-rachidien. (...)

Nos glandes de salive produisent, reproduisent 30-40% de notre liquide céphalo-rachidien avec l'aide de notre estomac et de notre rein gauche.

? **Ceux qui boivent de l'eau pendant le repas ?**

Ceux qui boivent beaucoup d'eau sont de plus en plus faibles au niveau du liquide céphalo-rachidien, au niveau de l'estomac, au niveau de toutes les parties qui sont liées à ce processus. (...)

Ces glandes, les surrénales et le pancréas surtout, sont à côté de notre duodénum qui joue un rôle après. Presque tous les liquides qui sortent de la couche intérieure de l'estomac, ils pénètrent, coulent à travers les couches extérieures de l'estomac, vers le duodénum. Le duodénum joue le rôle de conducteur de la salive vers le rein gauche. Ce sont ses membranes qui jouent ce rôle. C'est une fonction importante. Et, encore une fois, on peut dire qu'à l'intérieur du duodénum, il y a une acidité très forte, et dans les couches extérieures, nous avons du sodium en concentration suffisante. C'est le conflit à l'intérieur de l'estomac et à l'intérieur du duodénum, jusqu'au moment où arrivent les canaux du pancréas et de la vésicule biliaire et du foie; après, ce conflit disparaît.

Ensuite, le duodénum va jouer le rôle de la première partie de l'intestin grêle et commencer à absorber la nourriture à l'intérieur de ce tuyau. D'abord, il joue un rôle double.

Le diaphragme joue un rôle important ici pour tous les processus car il donne des mouvements constants; sans eux, la salive, ce liquide de sodium, ne pourrait pas bouger dans l'estomac ou dans le duodénum. Cette énorme «presse et étire» (*mouvement de pression et d'étirement*) que supportent ces

deux organes oblige ce liquide à descendre ; il n'est déjà plus liquide, il est comme quelque colle. (...)

Et deux glandes, les surrénales, sont au milieu de ce processus afin de nous donner la possibilité de toujours accélérer ces mouvements du diaphragme. Les surrénales jouent le rôle d'accélérateur de ces mouvements. De temps en temps, vous pouvez ressentir quelque alarme à l'intérieur de vous que vous ne pouvez pas expliquer ; l'état psychologique que nous sentons est lié aux glandes surrénales, et cette illusion des émotions et des sentiments que nous sentons, nous en avons besoin afin de digérer quelque quantité de salive. Notre corps joue avec nous avec quelque énigme, devinette. Il nous donne quelque alarme afin d'accélérer tous les processus à l'intérieur du corps. Et du coup, nous descendons plus facilement et plus vite la salive jusqu'au rein.

Dans le rein gauche, il y a séparation de ce liquide des autres, et ensuite, ce liquide monte dans la colonne vertébrale puis dans la tête.

De temps en temps, nous ressentons des stress inexplicables, ou quelque émotion étrange qui n'est pas liée avec la situation de la vie, ou quelque humeur étrange par rapport aux situations autour où tout va bien mais à l'intérieur nous sommes « dépressé ». (...) C'est le jeu de nos glandes surrénales qui nous permettent de mieux décontracter le diaphragme avec ça, bouger avec le rythme ou avec la spécificité très particulière qui permet à notre matière de faire mieux bouger la salive.

Les processus physiologiques, à ce moment-là, sont au premier plan, et nous prenons avec notre conscience – nous ne pouvons écouter ces processus – le deuxième, troisième ou quatrième plan pour quelque chose de sérieux. (...) Dans ces moments, il y a des gens qui peuvent même se suicider. Car il est très difficile, dans ce moment, il est solitaire, il peut prendre ses émotions d'illusion pour quelque folie, pour quelque chose qu'il ne peut supporter, et cela pousse son esprit à quelque bêtise. Un exemple extrêmement rare heureusement. (...) C'est uniquement une histoire de « salive » et si on la soigne avec des anti-dépresseurs, cela renforcera la dépression.

? **Combien de temps ça peut durer cet état ?**

C'est un état qui peut durer trois-quatre heures, et s'il y a un dérèglement, cela se reproduira une heure après chaque repas, et il ressentira la même angoisse. (...)

C'est le cas si la matière de l'estomac n'a pas suffisamment de mouvements, si la personne ne joue pas physiquement avec son ventre. Le ventre ne bouge pas et la matière du ventre reste de plus en plus rigide, la colonne (*vertébrale*) commence à gonfler, l'estomac aussi, et avec cette matière de plus en plus dure, le liquide ne peut pas bien circuler à l'intérieur de ces couches. Et surtout, cette matière, qui est beaucoup plus dense que les autres, c'est la salive, l'extrait de salive. (...)

Même s'il n'y a pas de muscles et que nous pouvons toucher le coccyx ou le sacrum comme ça avec le doigt à travers le ventre, c'est bien. Pour la salive, pas de question. Mais si c'est difficile quand on touche, nous touchons à peine et déjà nous sentons que ça presse les organes, nous évitons ensuite les pressions sur le ventre car il n'y a pas de souplesse, d'élasticité. L'intestin après reste toujours plein. Il n'y a pas de nettoyage et ça alourdit de plus en plus cette matière. Dans ces cas-là, il y a cette provocation de plus en plus souvent avec laquelle jouent les glandes surrénales. C'est pas elles bien sûr, c'est le cerveau qui donne cet ordre, ce sont les glandes de la tête qui manipulent avec ces émotions et ces sentiments.

Ces glandes surrénales et le pancréas jouent un rôle surtout pour notre vie émotionnelle et sentimentale. Les glandes surrénales jouent leur rôle pour les sentiments et émotions négatives; elles ne peuvent pas faire quelque chose de positif pour nous, ce sont comme les démons de notre ventre. Le pancréas, par contre, joue le rôle positif, c'est notre ange; il nous donne aussi des émotions et des sentiments, mais toujours pour la décontraction. Ce n'est pas par hasard qu'il produit de l'insuline, qui nous procure l'état de plaisir, de bonheur, de confort, de calme. (...) Dans les doses normales, on peut dire que le pancréas, c'est notre glande positive.

? **Comment on peut le stimuler ?**

D'abord avec tous les repas sucrés, en mangeant un peu de sucre, en buvant du thé sucré, c'est suffisamment bien pour notre pancréas. Le thé vert est un excellent produit qui dérange un peu la production d'insuline pour le côté positif; les épices donnent aussi cette stimulation: les épices agréables (la cannelle, la vanille, toutes les bonnes choses) (...). Il y a des gens qui ont compris intuitivement que ces produits provoquent la légèreté des émotions et des sentiments. Ils mangent ça afin d'éviter les stress négatifs à l'intérieur d'eux. (...)

Aujourd'hui, avec notre activation respiratoire, nous avons travaillé avec ces glandes, et précisément avec le pancréas. Car avec l'exercice où du regard, on balaie les vagues avec notre souffle, en tournant la tête coté yin, c'était l'activation des surrénales (quelque chose passif et un peu plus sombre), et en tournant la tête du coté yang, c'était celle du pancréas. (...) Cela activait aussi la thyroïde et les parathyroïdes (...) mais, avec le changement d'énergie, nous avons activé les autres glandes aussi. Et la thyroïde et les parathyroïdes sont surtout liées aux glandes du ventre, elles ne touchent pas directement les glandes de la poitrine. On peut dire qu'un niveau sur deux active l'autre; le pancréas est lié à la thyroïde et aux parathyroïdes, (*cette*

activation saute le niveau de la poitrine) ; le niveau de la poitrine (*thymus et mammaires*) est bien lié avec la tête et avec les glandes intestinales et l'appendice. Les glandes sexuelles et celle du coccyx sont liées plus fortement avec les glandes surrénales et le pancréas, et avec la thyroïde et les parathyroïdes. (...)

- *En réponse à une question hors sujet : tous les canaux passent par les organes sexuels.*

Aujourd'hui, avec les exercices de respiration et avec le travail du diaphragme, nous avons activé ce niveau des glandes très fort. Cela nous a permis d'activer notre niveau émotionnel et sentimental indirectement aussi.

Aujourd'hui, nous avons été plus sensibles et aussi plus fragiles en même temps par rapport à toutes les modifications sentimentales et émotionnelles. Par contre, nous avons travaillé aussi avec le diaphragme et les glandes plus haut : le thymus, qui dort pratiquement, il prend aussi beaucoup de vibrations, pas à travers le diaphragme directement qui presse les organes de la poitrine, mais à travers la plèvre, son intermédiaire. (*La plèvre est l'intermédiaire des glandes mammaires et du thymus.*)

? **Les surrénales ont un côté positif si elles sont activées pour contrer le stress et la peur ?**

Oui, les glandes surrénales ne jouent pas qu'un rôle négatif, elles sont très importantes pour notre auto-protection, notre auto-suffisance, pour notre développement psychologique aussi. Je dis seulement qu'elles jouent avec notre côté négatif des émotions et des sentiments. Mais ce côté peut jouer un rôle positif pour notre vie, même notre agressivité et notre peur sont importantes pour nous.

En activant les surrénales, cela diminuait ma peur.

Car quand tu les activais, cela activait les autres glandes aussi. C'est-à-dire tu étais stressé, elles travaillaient à un régime énormément fort, mais, spontanément, elles étaient au centre de l'activation. Et quand tu travaillais spécialement avec ça, que tu le veuilles ou non, tu activais aussi les autres parties, tu diminuais la tension de ces glandes et tu la partageais avec les autres, tu as allégé l'état de spasme au niveau de ces glandes. (...)

Si tu travailles comme ça avec quelque glande pendant la journée, la nuit, cette glande marche plus doucement, et c'est le pancréas qui travaille plus fort afin de compenser cette perte de la vie.

L'effet était quasi-immédiat.

Oui, bien sûr, car les glandes réagissent tout de suite. Nous pouvons activer quelque organe beaucoup de temps ; pour les glandes, un quart de seconde suffit à sentir le changement. (...)

Chacun de nous a des expériences de ça, et on peut comprendre ce que l'on

fait intuitivement afin de baisser le niveau de stress à l'intérieur de nous, éviter de supporter quelque chose.

Théorie – Système psychologique et système endocrinien

? **Le système psychologique et le système endocrinien sont liés et on peut agir avec l'un sur l'autre...**

Le système psychologique, c'est le système de notre réaction à quelque chose ; le système endocrinien, c'est l'axe de ce système qui garde ce système dans quelque ordre.

Le système endocrinien est une partie du système psychologique, et en même temps, en tant qu'axe, il réunit notre système psychologique avec le système physique et physiologique et avec notre système mental aussi. Il transperce, comme le canal rapide qui transperce notre corps du canal du bas dans le canal du haut, directement à travers la matière, afin de jouer l'intermédiaire entre ces deux parties très importantes et unifier toutes les autres parties autour de cet axe. Même axe nous avons avec le système endocrinien. (...)

? **Si on a un système psychologique perturbé, on peut faire quelque chose en travaillant avec le système endocrinien ?**

Bien sûr, on peut améliorer pas un tout petit peu, mais beaucoup. On touche avec ça les racines des problèmes, les parties les plus sensibles, les plus vulnérables, les plus fragiles. Et si on travaille, si on renforce cette matière, cette fonction de ces glandes, cela donne des transformations très rapides de nos capacités psychologiques. Avec les autres parties, avec la douche Charcot¹, avec la promenade, nous travaillons indirectement avec ces processus, nous cherchons la possibilité de nous décontracter, mais cela ne marche pas toujours avec la même efficacité. Ici, chacun peut trouver la possibilité de toucher précisément ce petit bouton qui permet tout de suite de commencer à sentir les effets.

? **À propos du travail avec la respiration de ce matin : tu avais critiqué ces techniques de respiration car, sur le diaphragme, il y a les empreintes de notre vie, et travailler avec la respiration peut provoquer des dommages.**

Avec cette respiration que nous avons fait aujourd'hui, nous ne devons pas respirer violemment, ni fort et ni arrêter la respiration pour un instant ; cela devait être une respiration naturelle, comme toujours, nous y avons seulement ajouté les mouvements de la tête, et cela nous donne une concentration de l'attention sur notre respiration naturelle. Cela ne touchait pas les couches profondes des informations, cela ne devait pas nous empêcher de travailler au niveau psycho-physiologique. Nous n'avons pas réalisé et

1. Douche Charcot: ici l'équivalent de la douche écossaise, avec alternance d'eau chaude et d'eau froide.

réveillé l'information, surtout l'information blessante que nous avons bien sûr dans ces niveaux.

Avec le pranayama, ce sont toujours des règles strictes qui recommandent la concentration de la force au niveau du diaphragme. Si c'est l'expiration, c'est toujours avec des efforts; l'inspiration se fait aussi avec quelque effort; nous devons éviter ça car pour ceux qui n'ont pas encore suffisamment nettoyé le diaphragme c'est dangereux. (...) Après tu décontractes mais tu ne peux pas décontracter vraiment, cela perturbe la nature. (...)

Fin de la partie théorique.

Questions-réponses

? **Le travail avec les glandes yin peut-il réactiver le canal du bas ?**

Oui, (...) et même chose avec le canal du haut car c'est un axe comme le canal rapide qui lie ces deux canaux dans une même unité.

? **Par rapport aux glandes sexuelles, après l'ouverture (...)**

Si nous avons quelque acte sexuel pendant notre incubation, cela nous empêche d'avoir notre force normale que nous pouvons avoir normalement pendant la vie après.

La force de quoi ?

La force sexuelle, des glandes, de la production de ces glandes. Ces glandes, pendant l'incubation, ne doivent rien faire afin d'améliorer leurs capacités, de préparer leurs capacités pour le travail suivant. Elles sont prêtes pour travailler ensuite, et elles auront besoin de travailler car c'est notre vie, toute la vie est poussée pour la reproduction.

? **Si nous avons des orgasmes pendant cette période avec chacun d'eux nous perdons une partie de (...)**

Quelque possibilité de la force sexuelle. Cela peut créer la faiblesse des spermatozoïdes que nous produisons; ça donne la faiblesse dans les ovaires pour les ovules qui sortent ensuite. Cela crée des faiblesses au niveau de la reproduction. Et ce système s'arrêtera de travailler plus tôt que prévu avec notre code génétique, avec notre spécificité génétique. (...)

C'est pas la force de vie ?

Non. La force de vie, nous la perdons même après si nous faisons quelque acte sexuel sans préparation spontanée de ces glandes. Nous forçons nos glandes à travailler, à réagir encore et encore quand elles ne peuvent pas produire quelque chose de normal. Mais avec quelque dopage, renforcement, fantasme, nous poussons notre corps à avoir encore et encore les orgasmes,

les efforts, cela épuise notre centre primaire avec ça, et cela provoque progressivement le vieillissement des matières. (...)

? **Par rapport au biotope : la reproduction étant la chose principale, en vieillissant, comme nous changeons, est-ce que le biotope modifie l'information des glandes pour changer la qualité de l'enfant ?**

Non, pour lui, au départ, il donne toutes les possibilités, et ensuite, pour lui, c'est pas grave, toutes les qualités de reproduction n'ont pas d'importance ; l'important, pour lui, c'est la quantité. La qualité ne joue pas de rôle pour lui car c'est la question de la personnalité, c'est la question informationnelle ; la quantité, c'est énergétique. Si on prend dix choses pour le biotope, c'est plus important d'avoir dix choses de mauvaise qualité qu'une de bonne qualité. Pour lui, l'important, c'est la quantité de matière qu'il prend, la matière qui passe cette vie ici. Si tout le monde sur la Terre peut vivre comme les débiles, comme les singes, (...) pour le biotope c'est bien ; pour lui, c'est pas grave, il prend l'information.

L'information que nous prenons de ce monde n'a presque pas de différence, ce sont des nuances qui ne jouent aucun rôle pour le biotope. Pour lui, et nous et les singes et les cochons, prendre la même information au niveau physiologique, au niveau sexuel, nous sentons beaucoup de vibrations identiques. (...) (*Inaudible*) Ce sont les instincts qui jouent un rôle partout, dans ce monde du biotope.

? **Comme nous ne sommes plus capables de nous reproduire, à un certain moment, nous ne devenons plus intéressants pour le biotope. Il y a quelque chose dans le corps qui change ?**

Bien sûr. Le biotope nous donne ce régime de vieillissement, cette perte d'intérêt pour lui et par rapport à lui, c'est dans son planning. Il y a l'âge, le temps pendant lequel nous sommes très attirés par toutes les choses biotopiques. Et c'est normal, nous sommes ainsi afin d'utiliser, enregistrer l'information dans les cellules de la matière, notre matière ; pour partager cette information ensuite avec l'énergie du biotope. Passé cet âge, nous sommes comme les ruches des abeilles, pleines de miel, et il attend seulement le moment de notre venue car nous sommes déjà prêts pour ça.

Cinquième jour

Mercredi

Mercredi soir

Théorie – Les glandes de la poitrine

Aujourd'hui, nous allons parler de la spécificité du travail du thymus et des mammaires.

Ce sont des glandes légèrement différentes par leur fonction par rapport aux autres.

Premièrement, ces glandes travaillent pour l'adaptation de toutes les influences du monde extérieur à notre corps énergétique et physique. Ce sont comme quelques radars, quelques sonars qui attrapent tous les signaux extérieurs afin de préparer le corps à réagir ou adapter le corps à quelques modifications importantes. Au niveau de la poitrine, nous avons les glandes qui rapprochent notre corps de celui du dauphin. La glande la plus importante pour ça, c'est le thymus qui attrape toutes les modifications de la terre, du cosmos; toutes les vibrations cosmiques du système solaire, des planètes, des étoiles, toute l'information que nous prenons de l'extérieur, cette glande active comme quelque moteur qui donne les ressources pour la matière, bien comprendre et déchiffrer ces signaux.

Avec ça, nous sommes ouverts par rapport aux modifications célestes, zodiacales, galactiques, pour tous les changements des courants énergétiques et matériels dans notre partie du cosmos. C'est la raison pour laquelle, la première glande, celle du coccyx, elle finit de travailler à 3 ans pour nous couper peu à peu de l'information du canal du haut. C'est-à-dire que nous perdons progressivement après ça notre communication avec l'information qui est au niveau de notre superpersonnalité.

Ensuite, il y a le commencement de cette deuxième rupture de notre nature par rapport au monde extérieur: elle coupe chez nous les oreilles, le sonar qui peut changer quelque chose, qui peut réagir, ou qui peut nous prévenir des modifications ou des changements qui existent dans le cosmos. Nous devenons de plus en plus aveugle et sourd par rapport à toutes les modulations du travail céleste. C'est déjà au niveau de l'univers matériel. Avec ça, vous pouvez remarquer que même les filles les plus sensibles qui réagissent jusqu'à l'âge de 18 ans pour la lune, les somnambules, les jeunes sorcières qui sentent l'influence de la pleine lune, ils sont agités énergétiquement, ils peuvent faire beaucoup de miracles avec leur corps dans ces moments, ils sont inconscients; c'est l'influence de la lune et du cosmos qui crée dans le corps de cette jeune fille l'appareil de réaction à l'influence de l'extérieur.

Ensuite, après 18-20 ans, ces jeunes perdent ces capacités car le thymus arrête son travail. Imaginez si notre thymus continuait à être actif, cela nous donnerait vraiment la sensibilité énergétique que nous cherchons dans

notre groupe désespérément avec patience afin de sentir notre deuxième, troisième, quatrième cocon, cela peut être très facile si nous avons l'activation de cette glande, c'est elle qui nous donne cette sensibilité, ensuite c'est tellement facile de voir les objets autour de nous.

Mais nous perdons ces capacités, et nous sommes de plus en plus sourds et aveugles, et de plus en plus attirés –et ce n'est pas un hasard– par nos capacités à sentir les gens autour de nous; sentir leur influence physiologique, psychologique, mentale, nous pouvons le faire avec l'aide des glandes mammaires. (...)

Avec l'arrêt de thymus, ce sont les mammaires qui deviennent plus fortes. Si le thymus travaille très fort, il baisse l'influence des mammaires, et la personne devient de plus en plus indépendante par rapport aux gens qui l'entourent. Avec les mammaires, cela nous permet de bien sentir, (...) il y a même des personnes qui peuvent sentir l'influence des pensées. Quelqu'un pense à nous positivement ou négativement, les pensées viennent chez nous, ce sont des rayons, des tentacules énergétiques qui touchent notre corps, notre poitrine, notre plèvre surtout, qui est le sonar, cet intermédiaire qui donne ces sensations. Ce morceau d'information et d'énergie (*la pensée de l'autre*) touche notre corps, et la personne peut sentir que quelqu'un pense à elle, et elle peut commencer à écouter l'impression, ou avec la précision de la nature de la pensée, bonne ou mauvaise. (...)

Les cocons jouent aussi un rôle mais ils prennent toujours cette information; nous prenons cette information dans les cocons dans le centre informationnel en dehors de notre corps. Pour prendre l'information à l'intérieur de nous, nous avons besoin des mammaires.

? Les mammaires sont actives toute la vie ?

Oui, toute la vie, et pour les hommes aussi, ça ne dépend pas du volume de ces glandes. La seule chose, c'est qu'il y a les hormones que produisent ces glandes et, pour cela, il suffit d'un tout petit morceau de tissu de matière qui donne son influence car les hormones sont les liaisons énergo-informationnelles très très riches informationnellement. Elles influencent toutes les matières du corps à travers l'espace intracellulaire.

C'est pourquoi nous avons activé, travaillé avec la respiration et, dans le même temps, avec les mouvements qui provoquaient l'hyper-activation de la cage thoracique, et quand tous ces mouvements différents donnent le travail de toutes les parties de la cage thoracique, ça active la plèvre tout de suite, elle est l'intermédiaire. Et elle active les glandes yin et les glandes yang. Mais quand il y a beaucoup de soleil et de lumière, il y a bien sûr l'avantage des glandes yin, et cela nous donne une sensibilité de plus en plus grande par rapport à nos communications avec les autres gens. C'est pour ça que je vous ai prévenu lorsque je vous ai proposé un petit stress avec le dernier jeu. C'est pas le stress dans ou à l'extérieur du cercle, c'est le stress des

communications avec tout le monde autour de vous. Car chacun dans son équipe réunit ses pensées, son attention avec celles des autres. Et c'est intéressant de sentir ces liaisons, vos réactions à l'intérieur, aujourd'hui vous étiez beaucoup plus sensibles pour les besoins de votre équipe.

Demain, (...) nous pouvons jouer à ce jeu sans l'activation préalable de ces glandes (...) pour comparer les sensations à l'intérieur de nous, notre sensibilité pour ces liaisons.

Ces deux glandes dans leur activation dépendent de la plèvre, qui a deux parties différentes pour son influence: sa partie extérieure, qui est proche des os et des muscles de la cage thoracique, elle sécrète un produit qui active le thymus; et le liquide entre la plèvre et les poumons sécrète un produit qui active les glandes mammaires. À l'extérieur, c'est yang, à l'intérieur, c'est yin.

? **Comment activer les sécrétions de la plèvre pour activer les glandes ?**

- Ou on peut activer la plèvre généralement avec la respiration;
 - ou avec les mouvements actifs de la cage thoracique;
 - ou avec la course qui donne une respiration de plus en plus active, et la plèvre est une matière qui est la plus agitée quand nous courons;
 - ou on peut travailler avec les vibrations de la musique en concentrant son attention au niveau de la plèvre, qui adore les sensations fortes de la musique.
- (...) Ça active des deux côtés de la plèvre, mais nous pouvons influencer une partie ou l'autre.

Si nous travaillons:

- avec la musique et les vibrations qui viennent de l'extérieur, cela active plus fortement la partie yang que la yin;
- avec la respiration, nous activons d'abord les poumons, et cela active l'intérieur plus que l'extérieur;
- avec la course, nous activons les deux côtés de la plèvre, mais avec le sprint, (...) nous activons la partie intérieure; si nous courons légèrement avec une respiration tranquille, cela active plus la partie extérieure.

L'activation ou hyper-activation des poumons automatiquement active la partie yin: notre sensibilité pour les liaisons avec les autres gens. C'est pourquoi on peut expliquer l'asthme: c'est la faiblesse des communications avec les autres. Ce sont des gens trop fragiles, trop sensibles pour les pensées, les ondes positives ou négatives avec les autres. Quand ils voient quelqu'un ou mémorisent quelqu'un, ou que quelqu'un mémorise pour eux quelque chose envoyé pour eux, tout de suite il peut y avoir inflammation de la couche intérieure de la plèvre, et cela leur donne des grandes difficultés pour respirer avec les poumons. Il y a tout de suite des réactions dans les bronches, le mucus s'active car il doit essayer d'adoucir ces duretés au niveau des poumons et cela donne des difficultés de respiration, de l'allergie et toutes

les autres choses qui sont liées avec ça. (...) L'asthme, c'est très souvent la faiblesse génétique.

La solution, c'est renforcer ces parties, (...) le coté intérieur qui est trop fragile et faible. Très souvent, cette maladie peut être provoquée s'il y a la dureté des liaisons entre les parents et les enfants quand ils sont encore très ouverts pour ça. Ou les autres gens, ils peuvent – même une fois – créer quelque crise de dureté, de domination énergétique et physique, mentale, avec les mots, les paroles, et créer cette faiblesse.

Normalement, ils ne peuvent pas se soigner sans un travail énergétique, la médecine n'utilise pas ce mécanisme, elle ne lie pas cette faiblesse aux glandes mammaires, elle travaille avec les médicaments afin de baisser le niveau de sensibilité au niveau des poumons et de la plèvre, et cela provoque encore plus de réactions plus passives au niveau des poumons. Et donc les mammaires manifestent encore plus fort leur influence pour les poumons afin d'essayer de réveiller cette manifestation, et c'est le décalage de plus en plus grand. Et s'il ne prend pas les médicaments, avec l'arrêt des poumons, il peut avoir après ça la crise énorme et l'asphyxie.

Ces deux glandes sont nos oreilles pour le cosmos et pour le monde social.

Nous avons très bien travaillé aujourd'hui (...) même en ce jour de crise (...), nous avons travaillé avec les parties qui provoquent encore plus la crise, la sensibilité encore plus de notre nature quand nous activons nos oreilles pour nos liaisons avec les autres. C'est pourquoi je vous ai proposé de travailler plus avec la thyroïde et les parathyroïdes pour harmoniser un peu cette inflammation, cette activation de ces glandes, avec l'harmonisation du travail avec les autres parties du corps, avec les autres glandes. (...)

? **Le thymus et les mammaires peuvent provoquer une agressivité ?**

Non, ils activent la sensibilité de notre nature par rapport à l'influence que nous pouvons sentir du monde extérieur. C'est pas l'agressivité, ou quelque émotion ou sentiment, c'est après que nous pouvons réagir différemment pour cela. Ce sont comme des oreilles à travers lesquelles nous prenons d'abord l'information, et ensuite nous pouvons réagir différemment.

? **Si le thymus meurt vers 16 ans, pourquoi il peut jouer un rôle ?**

Parce que quand nous sommes enfants, adolescents, nous sommes très sensibles pour le monde autour, pour le monde cosmique; nous sommes très influencés pour toutes les modifications autour de nous au niveau des planètes, des étoiles, des constellations etc., mais cela permet d'éviter, ou oublier, ou ne pas sentir l'influence des gens autour de nous, surtout d'adoucir

cette influence ; nous sommes beaucoup plus indépendants du monde social. Afin d'attirer notre attention pour ce monde, vers 16 ans, nous avons déjà développé notre corps physique suffisamment, nous sommes presque prêts à commencer à faire notre voyage personnel dans ce monde, c'est pourquoi cette glande commence à diminuer son influence. C'est-à-dire que nous commençons à sentir de moins en moins fort cette influence protectrice qui empêche de sentir les choses beaucoup plus mauvaises que nous avons autour de nous avec nos rapports avec les gens, et nous ouvrons les yeux et les oreilles de mieux en mieux pour toutes les saletés des communications avec les autres personnes autour. Et nous sommes de plus en plus sensibles après ça.

D'abord cela donne beaucoup de souffrance, beaucoup d'informations négatives dans toutes les cellules. C'est très bien pour notre biotope, il est content : voilà ! voilà les perles vraiment qu'il prend dans ce moment, quand nous sommes vraiment comme les morceaux des huîtres très sensibles et très fragiles, très appétissants ; dans lesquels il y a beaucoup de grains de sable qui peuvent produire ensuite les perles.

Ensuite, avec notre expérience de la vie, nous durcissons notre nature, nous commençons à éviter quelque stress, nous commençons à opposer notre nature à la violence des communications avec les autres ; mais à l'intérieur de nous, il y a toujours les glandes qui nous empêchent de fermer complètement les yeux et les oreilles. Toutes les choses toujours nous blessent, et c'est parce que les glandes mammaires travaillent.

Si on ôte ces glandes, toutes les paroles, les regards, toutes les conduites autour de nous ne nous touchent pas.

Il y a encore un prolongement : les moines, les vrais qui n'ont pas de rapports sexuels, qui oublient ce travail, qui progressivement diminuent le travail de leurs glandes sexuelles, et donc les mammaires – qui sont liées directement avec les glandes sexuelles – finissent aussi leur travail. C'est pourquoi, très naturellement, ils sont de plus en plus zens, taoïstes, indépendants par rapport à toutes les influences de l'extérieur. Ce n'est pas la force de la personnalité, c'est pas quelque intelligence, mais c'est le déséquilibre endocrinien (*rires*).

? **Le cancer du sein, c'est un refus par rapport à l'extérieur ?**

Le cancer du sein, c'est la maladie de la personne qui n'a pas pu digérer quelque insulte de l'extérieur, quelque blessure de l'extérieur qu'elle a cachée à l'intérieur des cellules de la matière. Et autour, il y a ces cellules qui commencent à développer cette information pour sa création, sa croissance, et ensuite, cela donne cette fermeture de l'extérieur de ce morceau et la production très fort et très rapide de la matière de ces cellules.

? **Quelle est l'hormone que nous produisons avec les mammaires ?**

Il y a treize hormones que nous produisons afin de renforcer notre sensibilité ;

c'est le chiffre intéressant : c'est le chiffre du diable. Et la combinaison de la force de chaque hormone nous permet de mieux sentir une partie ou l'autre de nos communications avec les autres. Nous sommes plus sensibles et plus renforcés pour quelque partie de nos liaisons.

Si nous produisons :

- plus de huit hormones sur treize en forte quantité : nous sommes dans l'état de coquetterie, ça réveille le séducteur qui est à l'intérieur de nous. Nous sommes de plus en plus mâle. C'est le mâle qui a un plumage coloré, une poitrine comme ça, une queue énorme (*rires*) ;
- moins de huit hormones sur treize : nous commençons à avoir envie ou besoin de nous cacher. Nous sommes de plus en plus femelle dans notre nature, de plus en plus gris, fermé, caché, serré à l'intérieur de nous. (...)

? **Dans le monde occidental, quelle est la paire de glandes la plus faible ? par rapport au mode de vie, par rapport à l'âge...**

On ne peut pas dire comme ça, c'est très différent.

Avec l'âge, la vieillesse, avec les normes que nous avons dans notre vie sociale, nous ne faisons pas beaucoup de mouvements, surtout au niveau des jambes et du ventre, cela nous empêche de garder la force des glandes yin, et les glandes yang ont déjà perdu leur force spontanément et naturellement. C'est-à-dire que nous fermons et perdons les racines de notre force physiologique.

Si nous perdons les racines endocriniennes aussi, physiologiques, cela nous donne la possibilité de travailler de plus en plus seulement avec les glandes que nous avons dans la gorge et dans la tête. C'est-à-dire que les glandes de la gorge continuent de travailler avec tous les systèmes du corps afin d'accélérer et réveiller quelque partie de notre homéostasie, et les glandes de la tête donnent seulement les ordres pour les glandes qui ne marchent déjà plus. Le téléphone est déjà coupé, les fils électriques déjà cassés, et tout le travail que nous avons, très agité, très actif, au niveau du cerveau dans ce moment avec toutes les perturbations, avec toutes les tensions énormes, cette (...) (*inaudible*) nous perdons comme l'effet presque zéro. C'est la condition normale de la vie que nous avons.

Pour les glandes, l'activation physique est importante et la décontraction psychologique aussi, et notre rythme de la vie, notre vitesse de la vie ne peut pas nous proposer ces conditions. Car, notre vie, en la comparant avec le début du vingtième siècle, la science dit que nous adaptions l'information cent cinquante fois plus vite, nous avons besoin d'adapter pour cent cinquante fois plus vite, c'est énormément fort par rapport à la vitesse normale d'adaptation de l'information. D'autant plus que nous ne pouvons éviter cette information, nous sommes absolument sans défense par rapport

à cette vague, cette cascade énorme d'information, cette avalanche. Notre subconscient est obligé de prendre toutes les choses.

Chaque jour avec notre appareil de vision, chaque seconde et cinq mouvements des yeux, nous faisons des photos que nous pouvons mémoriser (...): quatre-vingt-dix mille images chaque jour que nous pouvons prendre avec notre conscience, c'est beaucoup et peu. Car, pendant notre trajet jusqu'à la mer, nous avons croisé beaucoup de buissons, pins, fleurs... et notre subconscient enregistre tous les détails de toutes les modifications. Maintenant je suis là, je change un peu mon regard ici, et cette salle change absolument son image; pour cette transformation, ma conscience a pris deux photos: la première et la deuxième, multipliées par cinq.

Avec mon subconscient, j'ai pris dix mille photos, avec toutes les modifications infimes que je ne peux même pas prendre avec ma conscience; mais pire, la conscience a la capacité d'oublier alors que le subconscient ne l'a pas, il est obligé de manger et de garder pour toujours cette information.

? **Qu'est-ce qui a changé par rapport au début du siècle ?**

Ce sont beaucoup d'appareils que nous avons créés artificiellement, nous avons créé beaucoup d'appareils d'images pour les yeux. (...) Chaque jour, ce sont cent milliards d'images, de photos (...). C'est notre stress, un stress qui touche, qui blesse notre système endocrinien en tant que système qui joue le rôle de l'axe entre l'énergie et l'information. C'est le système unique qui essaie d'adapter notre corps, notre nature aux conditions de la vie, et si nous perdons notre thymus, notre glande du coccyx, nous ne pouvons pas sortir de cette cage, de ce piège, de ce monde extrêmement agité dans lequel nous sommes obligés de manger, manger (...) l'information, nous sommes boulimiques informationnellement. Et c'est aussi énormément stressant pour toutes les glandes.

C'est pourquoi il est important d'apprendre la possibilité de travailler avec la méditation, de décontracter les muscles, la matière du corps, et sentir surtout les vibrations des cellules de la matière. Car si nous sentons ces vibrations microscopiques à l'intérieur de nous, cela donne l'activation, l'agitation dans l'espace intracellulaire, et c'est cet espace qui nous donne les ressources vitales afin d'épuiser un peu moins fort notre corps physique et énergétique surtout.

L'espace intracellulaire joue le rôle de quelque accumulateur ou quelque batterie qui accumule l'énergie afin de fermer un peu, créer quelque couche d'ozone autour de nous, comme celle qu'il y a autour de la terre, qui protège la terre des frappes très dures du soleil. (...)

C'est bien de pouvoir activer cette couche, et, plus important, la vitalité de l'espace intracellulaire dépend du travail de ces deux glandes avec lesquelles nous avons travaillé aujourd'hui: la thyroïde et les parathyroïdes.

Avec ces deux glandes, nous avons essayé aujourd'hui d'activer notre couche d'ozone afin de protéger notre corps de l'influence active, peut-être agres-

sive, trop agitée du monde autour de nous, avec notre sensibilité des glandes mammaires et de notre activation du thymus. (...)

Quand nous avons travaillé avec la thyroïde et les parathyroïdes, nous n'avons pas empêché l'influence pour notre travail ici (*la poitrine*), nous avons travaillé avec notre espace intracellulaire, c'est la couche générale que nous avons activée.

? **Est-il possible d'activer la glande du coccyx et le thymus, et de retrouver leur niveau d'activation qu'elles possédaient à l'âge de 3 ans, 16 ans, sans provoquer quelques transformations ?**

Oui, chez moi elles sont actives. C'est pas trop difficile. Quand nous activons ça, nous pouvons avoir les douleurs et les brûlures. Quelque feu de bois qui est présent pendant un mois ou deux, énormément fort, ce sont des douleurs qui empêchent de respirer, de faire les mouvements, qui donnent beaucoup de souffrances, et au niveau du coccyx aussi, même chose. Là, c'est pire, cela donne des foudres jusque dans la tête à travers la colonne vertébrale. Comme le Sushumna pour la kundalini, quand il y a cette ouverture du Sahasrâra, (...) des éclairs constants le jour, la nuit. De temps en temps, quand il accumule l'énergie, il pousse afin de lier encore toutes les parties de la tête et de la colonne vertébrale avec son influence, avec son travail. (...) Pour moi, j'ai travaillé et souffert comme ça pendant soixante-deux jours, ensuite cela se calme très vite et tu sens chaque graine de matière de cette glande, chaque alvéole bien vivante.

Ensuite, tu la réactives régulièrement ou elle travaille spontanément ?

Je ne la laisse pas travailler spontanément, (...) mais je ne pense pas qu'elle puisse le faire car ce n'est pas naturel. Si tu ne la pousses pas, elle va (*inaudible*) encore, diminuer son travail et à nouveau dormir.

Donc c'est un travail constant...

Mais ensuite, c'est facile, c'est l'habitude. C'est un travail très important pour les chamanes et les guérisseurs, si tu veux sentir les gens autour de toi, parler avec la super personnalité, avec les égrégores, tu es obligé de travailler avec ces parties; avec le thymus, si travailler même avec diagnostic, avec la distance; et si parler et travailler avec les égrégores, c'est la glande du coccyx. C'est comme deux portes que nous devons ouvrir.

? **Le grand slalom est l'activation de toutes les glandes y compris ces deux- là ?**

Oui. Le grand slalom permet de concentrer son attention sur quelque glande afin d'utiliser la vague de plus en plus croissante afin de réveiller ces glandes. C'est une technique qui évite les déséquilibres.

Sixième jour

Jeudi

Jeudi après-midi

Théorie – Le slalom

Nous avons presque fini notre travail physique, physiologique, avec l'activation des glandes ; nous avons déjà activé cinq niveaux de glandes, et cela nous permet de commencer à travailler avec cet enchaînement des glandes.

Le premier jour, je vous ai dit que nous pouvions éviter de travailler avec le sixième niveau, avec celles de la tête ; car c'est beaucoup plus douloureux, beaucoup plus difficile et plus gênant, et plus imprévisible. Il est difficile de les maîtriser. Les glandes situés entre le cou et le bassin, nous pouvons les réunir dans un même travail énergétique (*appelé « slalom »*).

🔗 Voir schéma ci-contre page 73 « Le slalom, variante simple – le matin »

Pour ça, c'est le travail qui commence au cou : de la glande de la thyroïde et des parathyroïdes, et avec l'intermédiaire qui est la bouche : avec l'anneau lymphatique, les amygdales, la trachée, le larynx et pharynx – c'est l'intermédiaire que nous activons pour venir au niveau de la thyroïde et des parathyroïdes.

Le principe :

1. Nous activons d'abord l'intermédiaire, et ensuite, si nous travaillons le matin, nous prenons l'énergie du haut, l'énergie plus yang, nous activons les parathyroïdes : nous ouvrons les rayons énergétiques dans le cou des deux côtés pour créer les épaulettes jusqu'aux clavicules.

Je vous donnerai ensuite les mouvements, mais je vous donne ici le trajet de cette activation.

Ensuite nous activons la thyroïde.

En travaillant d'abord avec les glandes yang puis avec les glandes yin, cela veut dire que nous ouvrons l'énergie à l'extérieur, et ensuite nous la cachons ; ou nous inspirons afin d'agrandir d'abord notre état énergétique et ensuite nous expirons afin de concentrer notre énergie à l'intérieur. (...) (*Il s'agit d'une respiration énergétique.*)

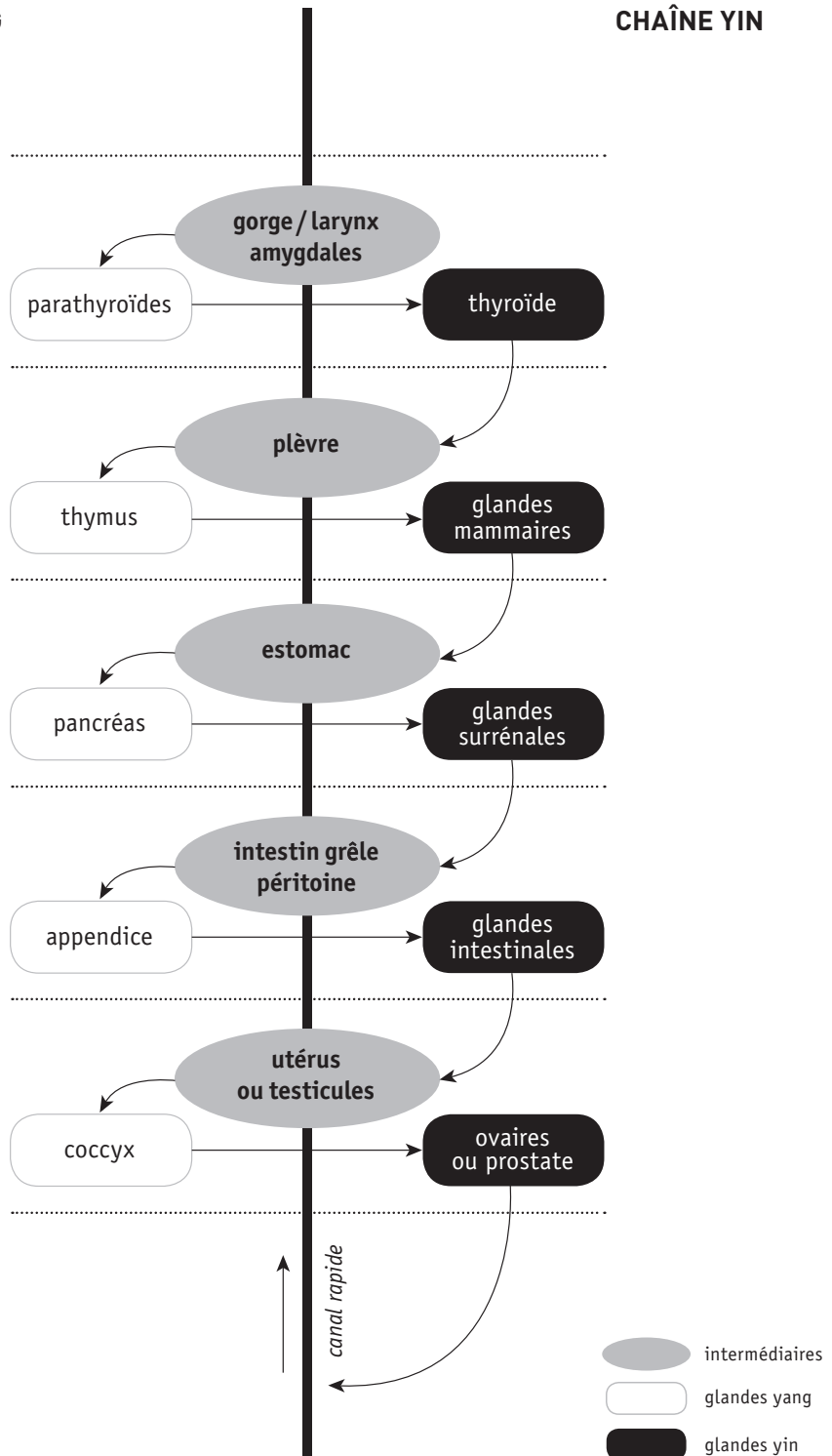
Nous commençons par la bouche, nous ouvrons ici, puis fermons.

2. Ensuite nous descendons, avalons l'énergie à travers les bronches pour arriver dans la plèvre surtout, dans les poumons, dans le diaphragme, et ensuite nous ouvrons le soleil au milieu de la poitrine ; et nous essayons de pousser jusqu'au niveau des aisselles et des omoplates ; des deux côtés de la poitrine, nous poussons les rayons (c'est le même principe qu'au niveau

Le slalom, variante simple – le matin

CHAÎNE YANG

CHAÎNE YIN



des parathyroïdes). (...) Au niveau de la plèvre aussi : l'inspiration jusqu'au niveau des aisselles et des omoplates ; et ensuite, l'expiration jusqu'à la frontière intérieure de chaque aréole (*autour des tétons*). Cette précision est utile car dans ce niveau il y a la matière qui permet de mieux communiquer pour les glandes mammaires avec les tissus de matière qui poussent les ferments, les sécrétions dans ces niveaux, ou au contraire qui vident les mammaires pour travailler avec la pulpe intracellulaire de toutes les parties de la poitrine.

3. Ensuite, quand nous avons cette concentration d'abord comme les rayons de soleil, après nous avons comme deux petites étoiles, et nous les descendons à travers le diaphragme : l'une active l'estomac et l'autre touche le duodénum.

Ensuite, nous plongeons d'abord notre trace dans le pancréas (c'est la glande yang) et nous ouvrons un immense concombre ; (...) à droite, ça va jusqu'à la partie droite du foie, c'est un grand croissant de lune que nous avons dans le ventre (...) avec deux points actifs : le point extérieur à gauche, le point intérieur un peu à droite. (...)

Avec les glandes yang, nous inspirons l'énergie dans le corps, nous ouvrons les capacités du corps afin de remplir avec l'énergie.

Après, nous expirons cette énergie ; l'énergie de gauche, nous poussons dans le rein gauche et dans la surrénale gauche, et l'énergie de la partie droite, nous la poussons afin de venir dans le rein droit et la surrénale droite, des deux côtés derrière. (...)

Vous pouvez remarquer que dans le ventre, c'était pas tout à fait symétrique, mais c'était d'abord plus à gauche. Et après au milieu.

4. Ensuite, nous poussons toute l'énergie à droite à travers le ventre au niveau de l'appendice. (...) Ainsi, avec ça, nous activons d'abord le péritoine : à travers cette membrane, nous descendons cette activation de façon à concentrer ces deux centres énergétiques des surrénales et les réunir dans ce trajet en un même ballon énergétique qui vient dans l'appendice. Et qui laisse ses traces à travers toutes les parties du colon, de la membrane péritonéale et des parois de l'intestin grêle. Nous traversons l'intestin grêle jusqu'à l'appendice. (...) Et comme les surrénales sont plus derrière et l'appendice plus devant, ça traverse aussi le corps comme ça (*horizontalement*).

Au niveau de l'appendice, nous activons cette glande yang afin d'ouvrir ses capacités et remplir la moitié de la cuisse avec cette activation. Nous commençons à la hanche, nous remplissons l'aîne, et ensuite les muscles, la moelle osseuse, nous activons jusqu'au milieu de la cuisse droite : nous créons une grande bourse avec l'énergie, une grande aubergine. Cela permet de sentir l'appendice comme la partie supérieure de cette activation, comme les racines ou les tiges qui lient cette aubergine avec les autres matières du

corps, et ensuite, cette influence, nous la partageons avec la matière de la cuisse. Cela donne l'activation de la cuisse droite comme l'activation de la glande, cela nous donne la glande yang, grande, lourde et très active. (...)

Quand nous ouvrons ça, ensuite nous poussons cette énergie de l'appendice dans le nombril pour inspirer cette activation et la cacher à l'intérieur et créer le point très très fort, mais de plus en plus petit, comme une étincelle énergétique, avec la température de deux à trois mille degrés Celsius. Cela nous permet d'activer la deuxième partie du péritoine et cela donne l'activation supplémentaire de l'intestin grêle.

C'était d'abord l'inspiration, puis j'expire cette activation afin de la faire monter dans le nombril.

5. Ensuite, nous descendons l'activation dans le bassin pour arriver directement dans la membrane périnéale, au milieu de la membrane périnéale. Et avec ça, nous activons toute la membrane périnéale et automatiquement ou spécialement les organes sexuels. Pour les hommes, ça permet d'activer les testicules, et pour les femmes le vagin et l'utérus. Ça provoque l'activation de l'intermédiaire.

Ensuite, (...) on pousse l'activation de la membrane périnéale dans le bout du coccyx. (...) Ça élargit notre influence dans le bassin et la membrane périnéale, pour réunir les organes sexuels avec le bout du coccyx, avec la glande du coccyx. Avec ça, nous ouvrons notre bassin énergétique, notre piscine énergétique, comme un grand vase autour de nous, afin de remplir tout le bassin, les deux hanches, toutes les parties des organes à l'intérieur et tout l'espace entre la membrane périnéale et la membrane urinale, nous activons cet espace jusqu'au niveau de la vessie. Derrière aussi, c'est la même taille, c'est la taille du coccyx.

Dans chaque niveau, nous avons un élargissement très fort puis un rétrécissement. (...)

Ensuite, de cet espace très large, nous rétrécissons cette activation; pour les femmes, au niveau des ovaires (comme deux petits abricots), ou pour les hommes, au niveau de la prostate (une prune).

6. Après, nous levons cette activation à travers le canal rapide directement dans la bouche. Ça nous permet de réunir les glandes sexuelles avec les amygdales situées dans la gorge et cela permet de manipuler avec la force des glandes du ventre, des deux côtés: du côté de l'intermédiaire du ventre et de celui de la bouche.

? Et si on n'a plus d'amygdales ?

Il y en a toujours, elles sont nombreuses. (...) En cas d'opération, on en enlève généralement deux, celles qui sont les plus enflammées, mais il y en a six en tout.

? Manipuler des deux côtés quoi ?

Manipuler les glandes du bassin, comme notre base de la force endocrinienne de chaque côté: du côté de l'intermédiaire qui se cache dans le ventre et celui que nous avons dans la gorge.(...)

On monte l'activation de la glande yin directement à travers le corps pour commencer encore à ouvrir notre jabot.

Et puis on recommence ?

C'est sans arrêt que nous pouvons faire cette circulation. Une fois arrivé dans la bouche avec l'anneau lymphatique dans la gorge, nous pouvons encore concentrer cette activation de la gorge et de la bouche, avaler à nouveau cette énergie et commencer à inspirer cette énergie au niveau des parathyroïdes et ouvrir cette énergie des deux côtés à travers la membrane des clavicules. (...)

Pour sentir l'anneau lymphatique, on peut boire quelque chose de froid, et tout de suite, ça donne l'hyper-activation de cet anneau. C'est un anneau de protection qui essaye de nous empêcher de faire descendre quelque chose de dangereux dans l'œsophage. C'est une partie très sensible pour toutes les modifications de la température auxquelles nous sommes soumis, et surtout contre le froid. (...) Car c'est dangereux pour l'estomac, l'estomac n'aime pas le froid, cela l'affaiblit. (...) Cette sentinelle essaye de protéger, de réchauffer, créer la température suffisante, mais l'estomac n'aime pas la chaleur non plus. (...) Cet anneau est plus haut que les amygdales, qui sont comme deux guirlandes qui soutiennent cet anneau.

Les amygdales donnent la force de circulation lymphatique au niveau de la gorge afin de changer la lymphe, de la faire circuler et guérir le plus vite possible cette partie de toutes les infections. (...)

C'est notre première protection du corps car, à travers la bouche et même à travers le nez, nous prenons l'air, les microbes, c'est la première écluse de protection, (...) il doit passer à travers cet anneau qui travaille afin de tuer les éléments que nous ne devons pas prendre à l'intérieur. (...)

La bière, c'est la boisson qui irrite beaucoup notre anneau et les amygdales car elle a des microbes spécialement sélectionnés qui sont très actifs et très vivants. (...) Au niveau de la gorge, nous les enregistrons comme quelque chose d'étrange, mais dans le corps, ce sont nos amis. (...)

? (...)

Si nous voulons faire quelque chose de plus simple, nous devons d'abord activer tous les intermédiaires de la bouche jusqu'à la membrane périnéale. C'est-à-dire que nous devons lier – c'est comme quand nous levons à travers le corps l'activation des glandes sexuelles dans la bouche, cela nous donne l'activation de tous les intermédiaires – nous pouvons faire la même chose:

avalent notre activation, remplir notre bouche avec l'énergie et descendre cette activation jusqu'au bassin et ensuite monter. (...)

? **Les ganglions intestinaux sont où ?**

Les ganglions intestinaux, c'est comme une petite grappe de raisin qui est à l'intérieur du nombril. (...)

Répétition plus simple et plus précise du trajet du slalom

1. Nous activons la bouche –l'intermédiaire– et cette activation, nous la descendons dans la gorge au niveau des parathyroïdes afin d'activer les deux paires de parathyroïdes que nous avons de chaque côté de la thyroïde. Cette activation des parathyroïdes, nous la partageons avec la membrane des clavicules jusqu'aux clavicules, puis nous serrons cette activation pour venir dans la thyroïde et activer la thyroïde. (...)

2. Nous avalons cette activation, nous la descendons à travers les bronches, à travers ce tuyau de notre respiration jusqu'aux poumons, pour remplir toutes les parties de la plèvre (nous touchons aussi d'abord l'intermédiaire). Et tout de suite, cette activation, nous la partageons avec celle du thymus que nous élargissons avec l'énergie de la plèvre jusqu'au niveau des aisselles et des omoplates. C'est le thymus qui garde ces deux rayons de chaque côté jusqu'aux flancs de la poitrine. Ensuite, nous rétrécissons cette activation pour venir en deux points précis, petits, au niveau des glandes des mam-maires.

3. De ces deux points, nous descendons l'activation dans l'intermédiaire: la partie gauche dans l'estomac, la partie droite dans le duodénum.

Après chaque paire de glandes, nous allons d'abord vers l'intermédiaire (*sui-vant*) pour préparer le travail des glandes (*suivantes*).

De l'estomac et du duodénum, nous commençons à remplir et activer notre pancréas et à agrandir son influence jusqu'à la partie gauche du ventre, et de l'autre côté jusqu'à la partie droite du foie. Nous essayons de créer un grand croissant. (...) Ça active la rate, le pancréas, le duodénum et la vésicule biliaire, et finalement ça touche le foie.

De cette grande activation du ventre, (...) nous la levons dans les glandes surrénales, nous levons en haut et derrière avec l'énergie dont nous avons d'abord élargi l'influence énergétique, puis que nous serrons pour la concen-trer dans les deux chapeaux de champignons.

4. De là, nous descendons à travers le péritoine cette activation jusqu'au niveau de l'appendice. D'où nous commençons à créer cette flasque avec le liquide très important: l'eau de la vie. Quand nous activons ces parties, c'est-

à-dire que nous pouvons sentir l'activation, pas seulement la glande, pas seulement de ces centres lymphatiques que nous avons dessous l'appendice, mais aussi la matière des muscles et celle des fémurs avec la moelle osseuse.

(...) Après l'activation de la cuisse droite, nous tirons cette activation dans le nombril; et pour la pousser à travers ce petit trou, nous devons resserrer cette énergie afin de l'inspirer dans le ventre à travers ce trou du nombril; et cela donne l'activation derrière le nombril de nos ganglions intestinaux. Dans ce niveau, nous serrons aussi l'énergie afin de sentir cette tension au niveau de la matière.

5. Ensuite, cette activation, nous la descendons directement jusque dans la membrane périnéale afin de la partager devant avec les organes sexuels, avec les intermédiaires (utérus et testicules) et derrière, avec l'élargissement de notre influence, nous pouvons revenir jusqu'au niveau de la glande du coccyx. Et nous créons un vase d'énergie très fort, large et dense, dans lequel nage notre glande du coccyx.

6. Ensuite, nous buvons cette activation avec les ovaires/les testicules, et de là, nous étirons directement dans la bouche.

? **Combien de fois on peut le faire sans hyper-activation ?**

Ici, il ne peut pas y avoir trop d'activation, c'est l'activation qui permet de continuer à harmoniser le travail. Il n'y a pas de partie opposée. (...)

? (...)

Il est plus naturel d'abord de consacrer quelque temps pour le travail complexe plutôt que de se limiter. Ou si vous voulez, on peut travailler séparément avec les deux premiers niveaux seulement: bassin et intestin. Dans ces niveaux, c'est possible de faire la circulation: d'abord activer les intermédiaires puis les glandes. Mais ici (*plus haut*), il vaut mieux ne pas séparer ces parties des autres. (...) On peut provoquer l'étouffement, l'inflammation des poumons, de la plèvre; si nous travaillons seulement ici (*au niveau de la poitrine*), nous ouvrons cette partie mais cela peut affaiblir considérablement les autres parties de la tête et du ventre, sans donner la possibilité de nourrir ces parties avec l'énergie correctement. Pour travailler au niveau de la poitrine, il vaut mieux protéger cette activation avec celle du bassin.

Quand nous travaillons le soir: nous faisons le même slalom mais dans le sens opposé. Nous commençons à travailler au niveau du bassin, nous activons d'abord la membrane périnéale, nous activons nos liaisons du ventre avec l'énergie de la terre et avec notre canal du bas, et (...) nous faisons tout le travail du bas vers le haut, avec la différence que nous élargissons les glandes yin et serrons les glandes yang. (...)

? Mais du coup on ne fait pas « l'aubergine » ?

Non, il y a les autres symboles (...).

🔗 Voir schéma ci-après page 80 « Le slalom, variante simple – le soir »

Je vous explique :

1. Nous activons notre canal du bas, nos centres énergétiques du bas, et nous remplissons le bassin avec cette énergie, la membrane périnéale, et nous concentrons cette activation d'abord pour les filles autour et à l'intérieur de l'utérus ; pour les garçons, c'est au niveau des testicules. C'est l'intermédiaire que nous activons. (...) Puis, pour les filles, on ouvre les deux très grandes roses au niveau des ovaires avec des milliers de pétales avec l'aide de ce liquide qu'on étire du bas. Pour les garçons, on ouvre la grande pomme de pin avec plein d'écaillés bien ouvertes que nous pouvons remplir avec cette énergie du bas, c'est la prostate que nous activons. Et nous ouvrons son influence afin de sentir cet espace le plus grand possible.

Ensuite, nous pressons et poussons cette énergie dans ce petit pois chiche de notre glande du coccyx.

2. Puis, on étire cette activation de la glande du coccyx jusqu'au niveau de l'intestin grêle dont nous remplissons toutes les parties ; nous activons le nombril pour faire gonfler tous les grains de raisin dans cette grappe que nous avons de plus en plus grande dans le ventre derrière le nombril. Avec ça, nous activons les ganglions intestinaux. Nous ouvrons cet espace yin au maximum pour pousser cette activation, comme quelque flèche dans notre appendice, pour y créer un petit cône (un piment). (...)

3. Ensuite, nous levons cette activation à travers le péritoine jusqu'au niveau des surrénales. (...) Si nous travaillons le soir, nous inspirons avec les glandes yin, nous les ouvrons. (...) Nous ouvrons en grand ces deux champignons que nous avons dans le dos pour concentrer et presser cette énergie dans le pancréas, même forme qu'au niveau de l'appendice mais un peu plus grand : un poivron. (...)

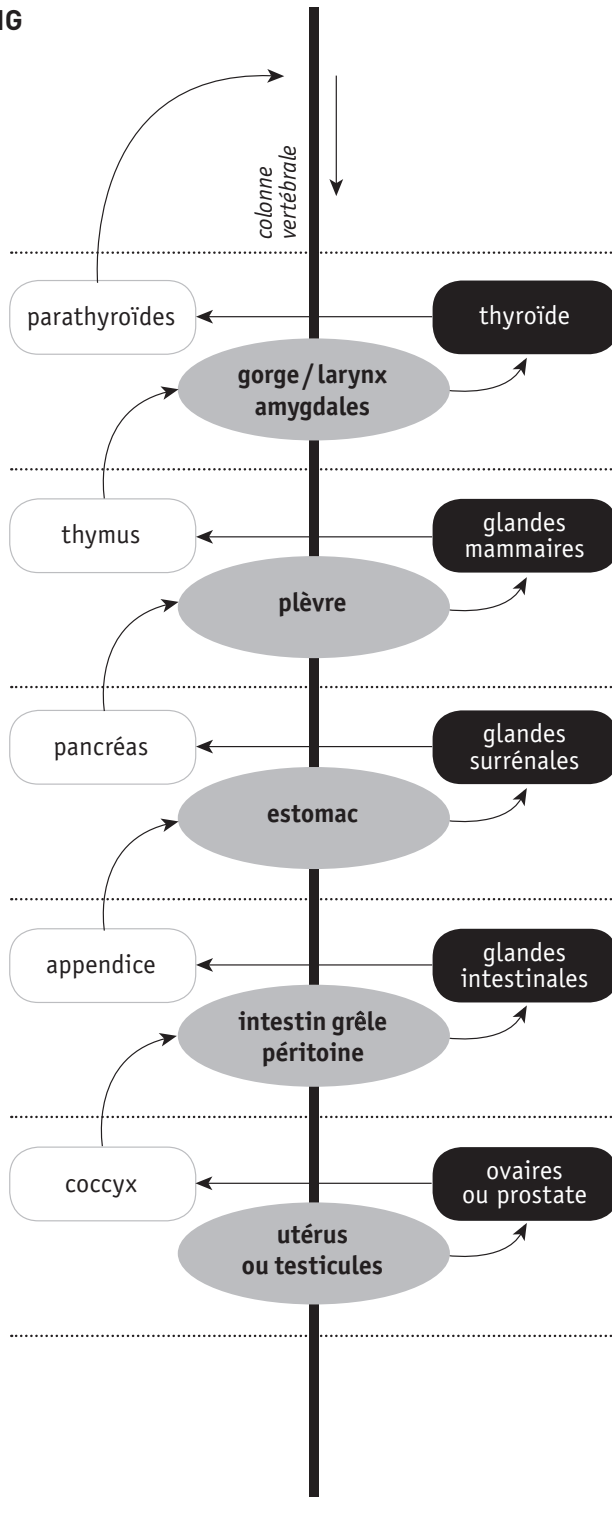
4. Et nous étirons cette activation au niveau des glandes mammaires, et nous activons ces deux parties au maximum pour remplir deux poumons et toutes les parties de la poitrine de façon à la ressentir comme faisant partie de nos glandes. Et ici, nous ne partageons cette activation entre quelque partie de la matière, nous activons toute la matière de la poitrine en totalité. C'est comme quelque inspiration qui ouvre la poitrine à sa taille maximum.

Ensuite, avec l'expiration, nous pressons cette énergie et la cachons au milieu de la poitrine, derrière le sternum, au niveau du thymus.

Le slalom, variante simple – le soir

CHAÎNE YANG

CHAÎNE YIN



5. De là, nous étirons cette activation en haut, à travers l'œsophage, jusqu'au niveau de la gorge, et nous activons les amygdales, l'anneau lymphatique et ensuite la thyroïde que nous ouvrons comme un grand jabot, comme le font les pigeons ou les grenouilles (...). Et surtout devant. (...)

Puis nous cachons ce jabot dans ces quatre petits points que sont les parathyroïdes.

6. Et cette activation des parathyroïdes, nous la partageons avec la partie cervicale de la colonne vertébrale pour la descendre à travers la moelle épinière jusqu'au bout du coccyx pour ensuite répéter cette circulation. (...)

Il y a trois possibilités différentes de travail :

1° : Debout avec les mouvements du corps.

On peut commencer seulement avec notre activation des intermédiaires, c'est pas obligatoire de travailler physiquement avant. À cause de notre niveau de travail, nous pouvons activer énergétiquement toutes les matières et surtout celle des glandes. (...)

? Quels effets ?

Normalement, cela entraîne bien les glandes. Ensuite, la deuxième chose plus importante, cela lie chaque niveau de glandes, yin et yang, avec l'influence de l'intermédiaire, cela crée une chaîne très forte dans chaque niveau entre ces parties différentes. Troisièmement, cela nous permet d'équilibrer le travail des différents niveaux du corps au niveau des glandes. S'il y en a une plus faible, si nous avons des glandes qui dorment, avec la force des autres glandes nous pouvons la réveiller et l'activer beaucoup plus simplement et plus fortement qu'avec la concentration ou quelque technique. Cela nous donne l'harmonie et la possibilité de réunir en une même activation toutes les glandes.

C'est le même principe que celui utilisé pour l'activation des canaux énergétiques, quand nous travaillons avec un canal ou avec deux canaux symétriques, ou quand nous travaillons avec le petit cercle céleste : quand nous activons deux canaux merveilleux seulement – quand le matin nous levons derrière et descendons devant –, cela donne l'activation secondaire de tous les canaux bien sûr, ou le soir quand nous activons cet anneau yin (monter devant et descendre derrière).

Mais nous pouvons utiliser la même technique, mais beaucoup plus efficace si nous activons tous les bouts des doigts et des orteils et nous travaillons avec les vagues énergétiques qui descendent à travers les bras et le corps, jusqu'à la surface extérieure des jambes puis montent par la surface intérieure jusqu'ici et ensuite encore descendent (...): c'est le grand cercle

céleste qui active en même temps tous les canaux basiques, tous les canaux merveilleux, tous les canaux des ligaments et des muscles. C'est bien sûr plus efficace, c'est plus facile et beaucoup plus fort au niveau de l'équilibre. Nous avons la même chose ici.

La première partie que nous avons activée avec ça nous donne la possibilité de faire les mouvements, les mouvements de Taï jī quan.

- Vous pouvez lire l'explication du slalom dynamique en annexe page 107.

Extraits

Position gun bu¹ avec balancement du corps en avant et en arrière.

- en avant: concentration de l'attention au niveau du sacrum, des lombaires et surtout du centre primaire. Il y a une force qui nous pousse en avant;
- en arrière : il y a quelque force qui est au niveau du nombril et qui nous pousse en arrière. Ces deux forces jouent avec notre position, devant, derrière. Avec cela nous commençons à activer notre corps avec deux énergies, l'énergie yang et l'énergie yin. (...)

Quand vous faites le Taï jī quan, vous devez connaître ces principes de remplissage de chaque mouvement avec votre énergie. (...)

Nous devons activer les intermédiaires avec chaque énergie –yin et yang–, les remplir à l'aide de notre ballon et, avec les balancements en avant et en arrière du corps, les remplir de ces deux polarités différentes.

Le poids du corps en avant: le ballon est yang; en arrière, il est yin. (...)

Jeudi soir

Questions-réponses

? **Quels sont les produits homéopathiques ou autre qui activent les glandes ?**

Dans l'homéopathie, il y a un principe excellent pour ça. Pour activer quelque chose avec les produits homéopathiques, il faut prendre les enzymes de cette matière ou les sécrétions, ou les miasmes, c'est-à-dire les parties des toxines qui sortent de cette matière. Puis faire le potentiel: avec un potentiel de plus en plus haut, c'est de plus en plus efficace pour une même matière, pour un même corps. L'homéopathie idéale, ce sont les médicaments préparés à partir des produits de la sécrétion de miasmes de l'individu, des choses qu'il produit lui-même (...).

1. Gun bu: position de l'archer.

? **Comme nous avons une glande au niveau du bassin – et aussi au niveau de la poitrine – qui ne marche pas, est-ce que cela signifie que nous avons un déséquilibre ?**

Oui, un déséquilibre créé spécialement par notre nature du biotope afin d'affaiblir nos liaisons avec le monde informationnel et attirer notre attention pour le monde énergétique, pour le monde dans lequel nous pouvons utiliser notre énergie et manipuler plus souvent avec les liaisons énergétiques.

? **Les règles des femmes, pourquoi elles sont reliées souvent au cycle de la lune ?**

Il y a l'activation du thymus qui continue à marcher suffisamment pour continuer à garder les liaisons avec les cycles de la terre et ceux de la lune et du soleil. Nous perdons les autres liaisons de plus en plus fines, (...) plus éloignées de notre attention ; mais la lune (*planète*) et le soleil (*astre*) sont toujours dans notre attention, donc nous gardons suffisamment de résonances par rapport à leur activation. Mais vous n'avez pas toujours les liaisons avec la lune, mais elle attire l'énergie des humains, pas seulement des humains, de la terre ; et quand elle récolte cette énergie de la terre, c'est le bon moment pour les femmes pour utiliser ça comme le nettoyage, comme quelque aspirateur qui aspire. Et grâce à ce processus, vous pouvez sortir l'énergie mauvaise, dure et neutre. C'est pourquoi le corps ouvre ses capacités énergétiques et donne plus vite dans ce moment l'énergie, et en même temps la matière évidemment aussi, la matière suffisamment vieille aussi. C'est le cadeau de la nature pour vous.

Et pour les hommes ?

Les hommes aussi ont le nettoyage même avec la lune aussi. Elle influence 70% des gens sur terre, les 30% autres sont sous l'influence de la terre plus fortement que de celle de la lune. La lune et la terre, ce sont comme deux glandes yin et yang, deux parties opposées. La lune provoque quelque activation plus légère, plus ésotérique, plus mystérieuse et plus fantaisiste ; c'est pour provoquer quelque partie créative à travailler plus fortement. Ceux dont la nature est plus créative sont liés, ils sont sous influence de la lune.

? **Est-il possible de n'activer que le thymus et la glande du coccyx ?**

D'abord, nous devons activer toutes les glandes et mieux comprendre la spécificité du travail de chaque glande, surtout mieux comprendre l'état de l'équilibre et la possibilité de jouer avec cet état d'équilibre dans chaque niveau des glandes. Car l'hyper-activation de quelques glandes provoque un déséquilibre dans tous les niveaux. Et on ne trouve pas toujours après cet équilibre, cette hyper-activation peut provoquer un déséquilibre dans tous les niveaux et un déséquilibre constant, comme quelque faiblesse ou comme quelque maladie, dépression au niveau du corps ; et pour arrêter tout de suite ce processus, comprendre que ce n'est pas encore le moment de travailler avec

ces glandes, peut-être que nous n'avons pas encore suffisamment activé les processus à l'intérieur afin de venir dans cet état un peu risqué de réveil de ces glandes. Car ce n'est pas naturel.

Donc nous devons d'abord comprendre comment nous protéger de tous les cas imprévisibles s'il y a quelque difficulté à un niveau. Par exemple, en commençant à activer le thymus ou la glande du coccyx, ça peut provoquer un dérangement ou quelque crise au niveau des glandes du ventre (du pancréas et des surrénales). Le pancréas peut arrêter son travail simplement. (...) Et nous pouvons subir les effets du diabète, et c'est dangereux, et nous devons arrêter tout de suite ce processus car cela signifie que dans ces niveaux nous n'avons pas encore suffisamment de ressources, de force afin d'équilibrer spontanément ce niveau par rapport aux autres.

C'est le travail avec lequel nous devons d'abord bien comprendre comment marche chaque niveau, comprendre les spécificités des sensations liées à chaque niveau, essayer de jouer avec chaque niveau qui marche bien, et seulement ensuite nous pouvons commencer à toucher avec prudence quelques glandes nouvelles, en provoquer l'activation et analyser comment marche cette chaîne de glandes. Si c'est ok, nous pouvons accélérer notre changement, si ça marche avec quelque déséquilibre ou quelque chose étrange, la température qui monte, (...) c'est pas le moment de travailler. (...)

Les réactions peuvent être très très violentes. Et si nous ne sommes pas prêts à arrêter immédiatement le processus, nous sommes pris au piège.

? **Arrêter immédiatement le processus veut dire arrêter de travailler ?**

C'est-à-dire arrêter de déranger l'équilibre qui existe dans le corps. Essayer de calmer avec les intermédiaires tous les processus que nous avons provoqués avec cette expérience, pour revenir dans l'ancien chemin.

Théorie – Les manifestations de l'hyper-activité ou de la faiblesse des glandes

? **Quels sont les symptômes d'une hyper-activation ou de l'arrêt de chaque glande ?**

L'hypophyse :

La reine du système endocrinien est en trois parties :

- la première, devant, travaille pour faire grandir notre corps et produire de la vitamine A. Elle nous donne la stabilité, la souplesse et la liberté de nos articulations ;
- la partie centrale travaille pour fournir les rapports, les réactions de l'hypophyse à l'hypothalamus, c'est la partie qui communique avec l'hypothalamus ;
- la partie à l'arrière travaille pour prendre les réactions du système limbique, des organes des sens, et cette réaction est tout de suite partagée avec les autres glandes, c'est le service informationnel que nous utilisons.

En cas d'hyper-activation de l'hypophyse, la personne perd intérêt pour la vie autour d'elle, elle est comme quelque somnambule. (...) Le monde autour d'elle n'existe presque plus, (...) elle est enfermée dans son espace individuel, personnel.

L'épiphyse :

Si l'épiphyse est trop active, l'individu commence à entendre des voix de plus en plus nombreuses (...) qui lui donnent des conseils ; ces voix sont de plus en plus méchantes avec lui, elles se moquent de lui et peuvent le pousser au suicide (...). Cette information viole la personnalité de la personne. (...) C'est comme quelque psychose, schizophrénie, paranoïa, qui provoque la rupture de la personnalité. Dans son corps, il sent la présence d'autres personnes même s'il ne peut pas voir ça, elles bougent, elles parlent entre elles, il est en compagnie de gens qui ignorent sa présence, qui l'insultent de temps en temps, et c'est tout. (...)

Si l'épiphyse ne fonctionne pas, c'est l'autre glande qui donne tout de suite ses symptômes.

Ces symptômes (*d'hypo-activation*) pour notre travail sont inutiles. (...)

La faiblesse de l'épiphyse: les yeux supportent mal la lumière, il y a la maladie de la sensibilité de la rétine, du nerf optique et du système limbique qui refuse d'avoir des rapports avec la lumière, qui commence à blesser la matière du nerf optique et du cerveau. (...). Elle ne produit pas suffisamment d'hormones pour préparer la matière à l'influence de la lumière. (...) Si nous vivons dans un espace où il y a toujours de la lumière artificielle, la matière du cerveau et du nerf optique commence peu à peu à se transformer. Et trois-quatre ans suffisent afin de créer cette faiblesse de l'épiphyse et avoir une fragilité par rapport à la lumière.

C'est très important de se réveiller très tôt pour regarder les rayons du soleil avec les yeux ouverts, jusqu'au moment où il montre complètement son disque au-dessus l'horizon. Après, c'est plus difficile et plus dangereux de regarder. Mais jusque là, c'est très utile car son spectre adoucit très bien notre ionosphère qui est autour de la terre, et c'est l'angle de lumière du soleil qui protège le mieux nos yeux. La couche ionique est la plus épaisse à ce moment-là, et cela permet de nourrir les yeux et toute la matière du corps, et accélérer le travail de l'épiphyse, c'est très utile pour tout le monde de regarder de temps en temps le lever du soleil.

? Pour moi, c'est l'inverse, cela provoquait des irritations...

C'est la sensibilité de l'épiphyse, vous devez regarder seulement ce lever du soleil: des premiers rayons jusqu'au moment où le disque monte au-dessus de l'horizon. Pas plus. Pendant ce moment, on peut ouvrir les yeux pour permettre à cette cascade de photons de venir et chatouiller les nerfs dans toutes les parties, et même étirer et travailler énergétiquement, inspirer cette énergie jusqu'au centre visuel au niveau occipital. C'est très bref.

Dans ce moment aussi, on peut analyser quelle partie de la tête (...), c'est surtout le système limbique, le thalamus qui est plus fragile, plus épuisé avec la faiblesse de l'épiphyse. Donc, le plus important est de prendre les photons et activer au niveau des tempes, créer l'axe énergétique et tourbillonner l'énergie. Cela donne l'activation du thalamus et quand nous l'activons énergétiquement, cela donne la possibilité de créer la reproduction de la matière, même du thalamus aussi. Et cela permet d'améliorer suffisamment vite, un mois est suffisant pour bien améliorer le cerveau par rapport à la lumière, pour l'adapter.

La thyroïde :

Son hyper-activation se ressent avec une hyper-irritation de la peau. Je ne parle pas de tous les signes de l'hyper-thyroïdie (transformation de la matière, transformation de la faiblesse de la moelle, etc.). Je vous donne ici un symptôme le plus général et le plus évident. J'évite les explications profondes. (...) C'est-à-dire que tous les contacts de la peau, même avec les vêtements, sont hyper-sensibles, les récepteurs des nerfs de la peau sont toujours dans un état d'alarme, ils ne peuvent pas se décontracter. C'est-à-dire que dans toutes les couches de la peau, dans toute son enveloppe, nous ressentons l'état de tension, c'est le premier niveau. Bien sûr, la lumière nous dérange, la chaleur nous dérange, le contraste de température aussi, la sécheresse c'est encore pire (...).

Les parathyroïdes :

L'hyper-activation provoque arthrites, rhumatismes et faiblesse, douleur, hyper-sensibilité des articulations.

Le thymus :

S'il y a hyper-activation du thymus, cela provoque la sensibilité au niveau de la cage thoracique, de la poitrine. Nous ne pouvons pas bien respirer, nous ne pouvons pas monter les muscles ou les côtes, nous ne pouvons pas faire bouger les muscles avec leur mobilité normale ; le sternum et les nerfs derrière, sont extrêmement sensibles et extrêmement enflammés, douloureux. (...) Ce n'est pas l'étouffement mais comme la brûlure, la chaleur extrêmement forte au niveau des nerfs, des tissus à l'intérieur de la cage thoracique. Mais c'est pas dans les poumons, dans l'organe. (...)

Les mammaires :

Si elles sont trop actives, cela provoque une très forte transpiration, la production de salive est beaucoup plus présente, ça donne la faiblesse de la colonne vertébrale : elle épuise sa force très vite, elle est fatiguée, surtout au niveau dorsal. Ça donne des douleurs et le besoin de pencher le corps en avant et de rester dans cette position. Le corps refuse de rester droit, le symptôme du vieillissement.

Les surrénales :

Ca provoque la sensation d'être suivi constamment, qu'il y a toujours un regard derrière soi; c'est un regard qui gêne, c'est comme quelque chose de physique, comme quelque bâton qui pousse quelques parties du dos, (elles sont sensibles) et il y a toujours l'envie de regarder ce qui est derrière, l'impression qu'il y a quelque chose d'inconfortable derrière. Ce n'est pas au niveau lombaires, c'est surtout entre les omoplates et plus haut, au niveau de la colonne vertébrale. Le lendemain, cela provoque la faiblesse de la respiration. La personne commence à respirer avec difficulté. Puis, si cela persiste, on peut venir dans l'état de l'étouffement ou quelque chose comme ça.

Le pancréas :

C'est le symptôme du diabète (*plus que la pancréatite*). Le premier symptôme : une soif constante, nous voulons remplir le corps avec n'importe quel liquide (thé, jus...) mais aucun liquide ne nous satisfait. (...) On n'arrive pas à faire baisser notre soif. Au bout de deux jours, même si nous buvons et que nous ne faisons pas beaucoup de travail pour le système d'élimination, nous brûlons ces liquides à l'intérieur et la matière commence à se dessécher, même la peau et surtout les couches du plasma au-dessous de la peau. C'est comme un vieillissement de la matière au-dessous de la peau qui reste normale, mais, plus profondément, le corps se rétrécit de plus en plus. Malgré les liquides bus et sans même élimination active. Car le corps, avec l'hyper-activation du pancréas, réactive tous les processus à l'intérieur des cellules et chaque cellule utilise beaucoup plus de liquides, et elle tire ces liquides du plasma intercellulaire, et ça épuise le plasma qui devient dans l'état de désert. Et les cellules se rapprochent de plus en plus les unes des autres, elles ne peuvent plus flotter, ne peuvent plus être souples dans le contact avec les autres cellules, elles sont presque liées, avec leurs membranes collées. Notre corps est dans l'état de l'hyper-cancer – le cancer global – car les cellules sont dans un contact matériel au niveau de leurs membranes extérieures et c'est dangereux.

Les ganglions intestinaux :

Dans le ventre, il y a une couche de graisse plus ou moins épaisse. Mais avec l'hyper-activation de ces glandes, cette couche devient de plus en plus liquide, et tout de suite elle commence à accumuler de plus en plus de graisse à l'état liquide. Le ventre se transforme en un ballon de graisse liquide qui grandit de plus en plus. Ça gonfle énormément, ce ne sont pas les intestins ou le ventre qui gonflent, mais la couche de graisse. (...)

Lorsqu'on perd l'appendice et que l'on ne fait rien, cela transforme cette couche et elle devient de plus en plus liquide. Avec l'appendice, la matière de cette couche reste très dense. Et elle peut garder une structure très fine, très mince. Sans l'appendice ou avec la faiblesse progressive du travail de l'appendice, cela donne comme une forme de banane avec du liquide à l'intérieur. (...)

L'appendice :

Son hyper-activation peut provoquer la crise chez les jeunes, l'appendicite. Ou, pour les corps plus résistants et moins enflammés dans ce niveau, cela peut créer les coliques (*ou colites?*) au niveau du gros intestin. Ça donne l'hyper-sensibilité du péritoine, c'est-à-dire que tous les repas, dès qu'ils ont dépassé l'estomac, nous en ressentons la lourdeur ; c'est comme quelque brique ou caillou qui peut bouger ou rester quelques temps sur place. Mais c'est la sensation très désagréable que quelque chose d'étranger, lourd et épais, reste dans le ventre. C'est la perte de la souplesse du péritoine qui provoque l'inflammation de l'appendice.

Les glandes sexuelles :

La science en parle suffisamment bien.

La glande du coccyx :

Si elle est top active, ça provoque l'hyper-activation et hyper-sensibilité de la zone Si shen cong. Sur la tête, au niveau de la partie occipitale, il y a l'irritation de la matière et, de temps en temps, il y a comme des éclairs, des décharges douloureuses, comme des migraines occipitales. Mais c'est très rare. Une faiblesse et les symptômes que nous pouvons trouver chez les enfants. Vers 2-3 ans, quand ils apprennent à marcher, en tombant sur les fesses, ils peuvent blesser cette glande et avoir ces sensations de dérangement, une douleur au niveau occipital. Ce n'est pas le cerveau mais ce sont les hormones qui dérangent la matière, et ça peut provoquer l'hyper-sensibilité de la membrane pie-mère (...).

C'est important de travailler doucement, et si vous voulez faire quelque chose comme ça, peut-être consacrer six mois exclusivement à l'analyse du travail de toutes les glandes, l'explication pour vous de tous les symptômes procurés par le travail de chaque glande, adapter votre conscience, votre cerveau pour les sensations du travail constant avec les glandes. Elles sont toujours en train de travailler, elles modifient leur travail, elles ne sont jamais dans un état stable, c'est un système le moins stable. Mais quand nous ne le sentons pas, nous restons tranquilles, même si c'est dangereux. (...) Il s'agit seulement de rapprocher notre sensibilité pour les réactions que nous pouvons sentir de ces glandes. (...)

Vous pouvez d'abord apprendre à activer les intermédiaires (et votre concentration d'attention ne touche pas la matière des glandes), mais en gardant votre attention sur leur niveau, vous pouvez alors écouter les sensations dans les autres parties.

Restez toujours très attentif à l'axe entre les deux parties (les glandes yin et yang). Et vous analysez l'état du corps, et peu à peu, avec quelque deu-

xième, troisième niveau de votre attention, ça vous permet de toucher puis d'analyser les sensations. (...) Et en terminant, revenez toujours avec votre attention sur l'intermédiaire. Et sans jamais se dépêcher. (...)

? **Est-ce que le système Wu xing¹ s'applique aux glandes ?**

Ce serait plutôt l'étoile de Salomon. J'ai expliqué que nous avons les liaisons entre les niveaux qui vont par deux : la tête avec la poitrine et avec le ventre, et les autres, il y a les liaisons de trois glandes du corps, trois niveaux de glandes qui travaillent ensemble, et l'autre ensemble de trois niveaux qui travaillent ensemble aussi, plus proches. C'est toujours les glandes yin avec les glandes yin et les yang avec les yang, et toujours il y a cette hiérarchie : celles de la tête qui créent les ordres, et les autres ne peuvent rien faire pour s'y opposer, elles n'ont pas assez d'influence pour ça. Il y a le roi et la reine, et les conseillers (la thyroïde et les parathyroïdes : deuxième importance pour tous les processus généraux). Ça ne marche pas comme quelque étoile, car il y a dépendance d'un niveau sur l'autre, du niveau inférieur sur le niveau supérieur.

? **Est-ce que le système endocrinien réagit à une fréquence particulière ?**

Non, il n'y a pas de son précis pour activer quelque glande, elles sont toutes fragiles et sensibles aux vibrations acoustiques.

? **Pas seulement acoustiques mais aussi vibratoires, il y a une construction de résonances ?**

Toutes les glandes yin ou yang sont comme deux parties, elles sont liées dans un même état d'activation. Si nous activons une glande, cela active tout de suite les autres glandes de même polarité. (...) Chaque activation, nous pouvons en sentir les réactions au niveau des autres glandes. En travaillant hier avec les glandes autour du diaphragme, cela a activé aussi les glandes du bassin et celles de la gorge. Toutes les glandes, nous activons en même temps d'un même groupe. Mais si nous activons une glande yang par exemple, cela va diminuer l'activation de la glande yin, c'est aussi les liaisons directes, mais avec la polarité opposée. Toutes les glandes sont dans des liaisons très fortes (*entre elles*), elles font partie d'un même système sensible à toutes les modifications ou changements dans quelque partie de cette chaîne. (...)

? **Par rapport au travail avec les vibrations de la musique, est-ce qu'il y a des limites de temps à respecter ?**

Nous activons ça de façon beaucoup plus efficace et plus fortement avec les vibrations de la musique. C'est pourquoi, quand l'activation des glandes est suffisante, et si nous concentrons encore notre attention dans ces niveaux,

1. *Système Wuxing : la théorie des cinq éléments (médecine traditionnelle chinoise).*

notre cerveau peut couper automatiquement cette attention pour nous. Nous pouvons perdre la possibilité de garder notre attention dans ces niveaux, nos pensées remplissent la tête tout de suite avec quelque chose d'étranger et de différent, notre auto-protection joue son rôle. Si vous essayez mais n'arrivez pas à concentrer votre attention pour ce travail, vous pouvez laisser ce processus de côté, c'est le signe que vous êtes fatigué, épuisé, ou suffisamment activé; c'est une auto-protection très forte que nous possédons. (...) C'est vrai que c'est dangereux, c'est pourquoi je vous répète qu'il y a la possibilité de travailler avec ça presque calmement, mais avec la patience, c'est à travers les intermédiaires.

? **Par rapport à la musique, les effets sont dus aux fréquences, à la pression, au volume, aux fréquences graves et aiguës ?**

Pour la matière des glandes, la fréquence moyenne est plus importante, ni trop basse: autour de 2-3 000 hertz, au milieu de notre diapason acoustique. Le niveau de la voix, du violon, la clarinette, le saxo ténor, soprano, la guitare. Les fréquences plus basses, nous les utilisons avec la matière des membranes et avec celle des os; les fréquences très hautes, avec les membranes cellulaires: c'est à l'intérieur du corps, avec les parties que nous ne pouvons pas sentir réellement comme des vibrations – car elles sont trop hautes –, mais cela nous donne l'activation de plus en plus forte des cellules, et percevoir le corps comme réchauffé, comme avec le soleil. Aujourd'hui où nous avons pris suffisamment de soleil, de chaleur, nous sommes dans ces fréquences hautes des cellules. (...)

Le volume sonore n'a aucune incidence. Hier, j'ai essayé de provoquer un tout petit peu l'hyper-dominance sonore afin de pouvoir activer les surrénales, réagir avec elles et avec la thyroïde qui doit accepter ou trouver une solution pour neutraliser ces vibrations violentes et fortes, même dominantes. C'était spécialement pour gêner ces glandes et produire l'activation de ces glandes.

? **J'ai des souvenirs musicaux d'adolescent qui remontent depuis le début de ce travail avec les glandes...**

Tu réveilles à l'intérieur de toi cette mémoire cellulaire, la mémoire de la matière qui était fermée car le corps a été de plus en plus tendu et stressé. Avec la décontraction, la souplesse tu ouvres ces capacités, tu libères ça et tu partages cette activation de l'intérieur avec le corps énergétique extérieur. Il y a cette ouverture et la libération du corps.

Septième jour

Vendredi

Vendredi soir

Théorie - Le slalom géant

Je vais expliquer quelques petites précisions pour le travail méditatif avec les glandes, après avoir parlé du travail dynamique (quels mouvements faire, balancer le corps devant, derrière, etc.)

Maintenant je vais vous proposer peut-être la variante principale du slalom géant, qui est plus longue que la première et qui touche toutes les glandes dans deux sens différents, même le matin et le soir, c'est un travail deux fois plus long que la première variante.

Avec ce travail, il y a un avantage: nous pouvons commencer notre travail par presque n'importe quel niveau désiré, (...) on peut raccourcir notre slalom. Dans ce travail, il y a la possibilité de travailler avec la tête aussi, mais s'il y a cette possibilité – c'est pourquoi je vous explique que vous pouvez commencer avec le thymus ou les glandes intestinales –, peu importe le niveau à partir duquel vous allez commencer à travailler. C'est-à-dire que vous pouvez créer un enchaînement qui remplit les parties avec lesquelles vous voulez travailler précisément: deux-trois parties ou toutes les six.

• Voir schémas page 94-95 «Le slalom géant, variante complexe – le matin»

Le principe est le même: le matin, la direction du travail se fait de haut en bas.

Après la dernière glande yin, nous poussons l'énergie vers le point Hui yin, (*le point yin le plus bas*) au centre de la membrane périnéale. (...)

Nous concentrons notre attention sur ce point et, de là, nous levons l'énergie à travers tous les intermédiaires en haut (*la flèche sur le schéma qui traverse tous les intermédiaires*) jusqu'à la zone Si shen cong. On réunit tous les intermédiaires avec cette vague qui monte et tout de suite nous redescendons l'activation à travers la deuxième échelle qui commence avec le premier intermédiaire: l'hypothalamus mais ensuite nous activons en premier les glandes yin puis les glandes yang.

Ça donne l'entraînement des glandes yin et yang dans leur contact avec leur intermédiaire.

La première fois, nous poussons l'énergie des intermédiaires d'abord dans les glandes yang, qui sont les favoris à ce moment et qui utilisent cet avantage; la deuxième fois, quand nous descendons, nous poussons l'énergie des intermédiaires dans les glandes yin d'abord. Ce sont elles qui utilisent l'énergie le plus fort possible pour après essayer de partager une partie de cette énergie avec les glandes yang.

Dans la première descente du slalom, nous avons l'activation de plus en plus forte des glandes yang, dans la deuxième, nous activons les glandes yin et nous activons toujours très fort les intermédiaires.

Cet anneau n'a pas de point final, nous arrêtons quand nous le décidons. Vous pouvez choisir toutes les sections que vous voulez. Aujourd'hui, par exemple, je décide de travailler seulement avec les glandes du ventre le matin, cela veut dire que je commence à travailler avec l'énergie du ciel à travers la tête, la poitrine, et je la descends jusque dans l'estomac. De là, je suis le trajet, pancréas, surrénales... jusqu'au point Hui yin et, de là, je monte en haut dans la tête pour redescendre tout de suite au niveau de l'estomac...

Je fais le travail, mais dans cette partie seulement qui entraîne bien trois niveaux de glandes.

Ce travail permet d'éviter toute discrimination des glandes, il permet de renforcer toutes les glandes et garder l'équilibre à l'intérieur de toutes les parties de ce système.

Pour le soir, c'est la même chose mais nous prenons l'énergie de la terre.

Nous activons d'abord la membrane périnéale avec l'énergie de la terre, et ensuite, nous activons le premier intermédiaire du bas (utérus/testicules). Et sur le même principe, mais nous activons en premier les glandes yin, puis les glandes yang, et nous levons ce slalom jusqu'au point Bai hui¹, et ensuite redescendre directement à travers les intermédiaires pour remonter en activant d'abord les glandes yang.

🔗 Voir schémas page 96-97 « Le slalom géant, variante complexe – le soir »

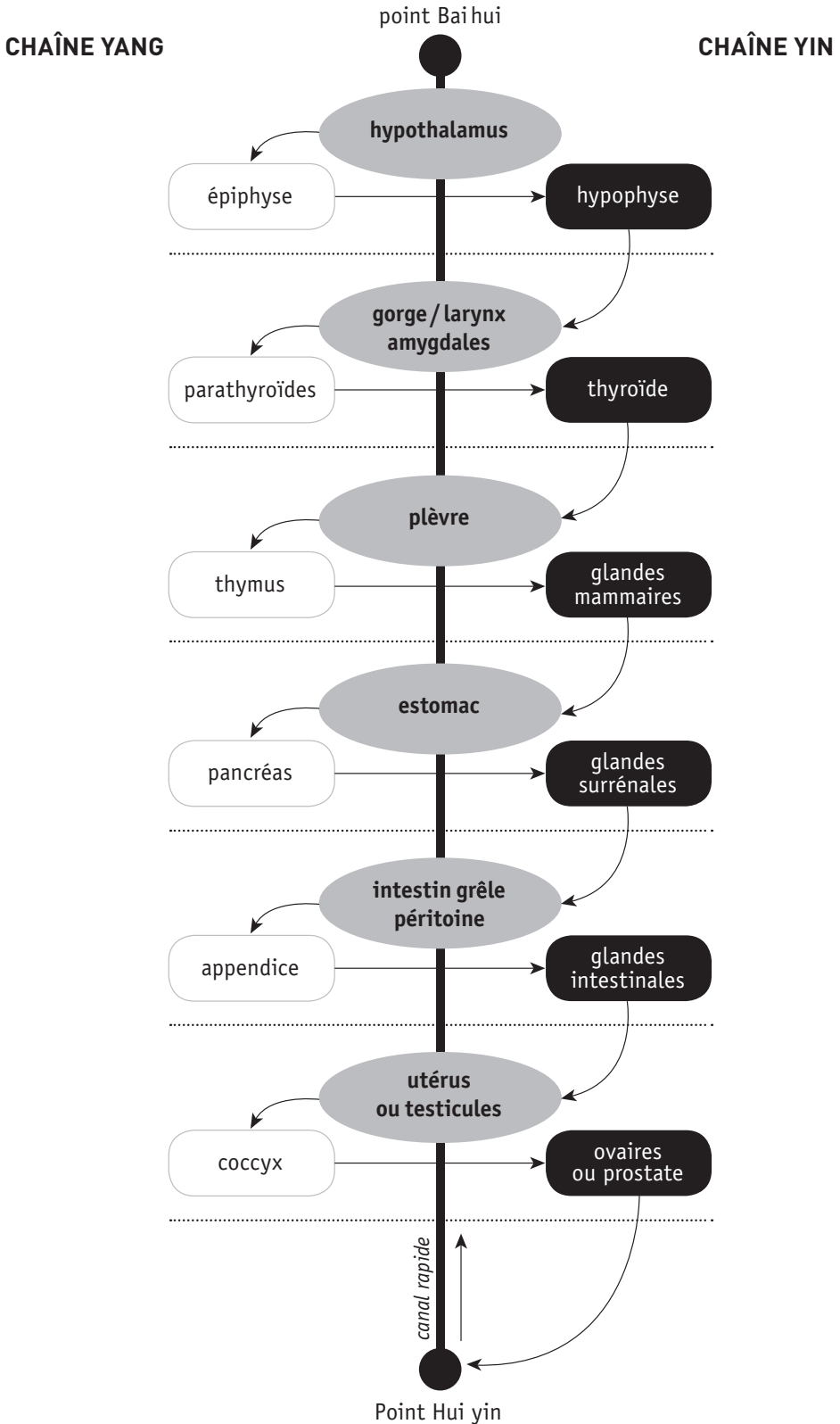
Nous avons deux variantes, l'une pour le matin, l'autre pour le soir, et, dans chacune, nous avons deux sens différents de montée ou de descente d'énergie.

Si nous décidons de travailler avec un niveau en particulier, tous les niveaux qui ne sont pas concernés, nous n'activons pas leur intermédiaire car, en activant un intermédiaire, vous travaillez déjà avec les glandes aussi. (...)

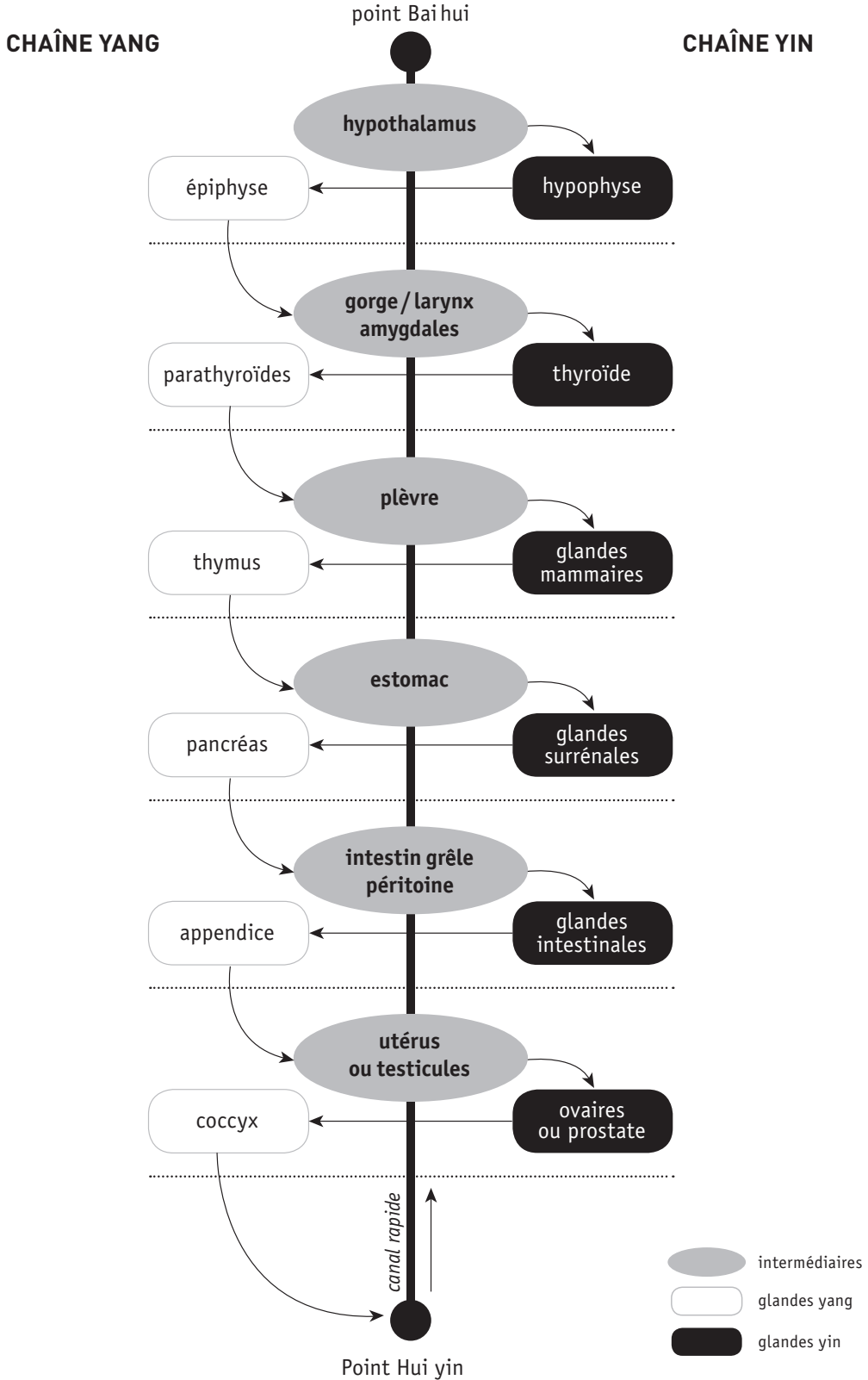
Le soir, si on n'activait que le ventre, une fois à l'estomac, on monte l'énergie directement dans la tête à travers à travers le canal rapide. Puis tu descends directement à travers toutes les parties du corps, tu montes, et après tu descends cette vague aussi jusqu'au point Hui yin. On utilise toujours le canal rapide pour monter cette vague.

1. Point Bai hui (20 Dm) : au centre de la zone Si shen cong, sur le sommet de la tête.

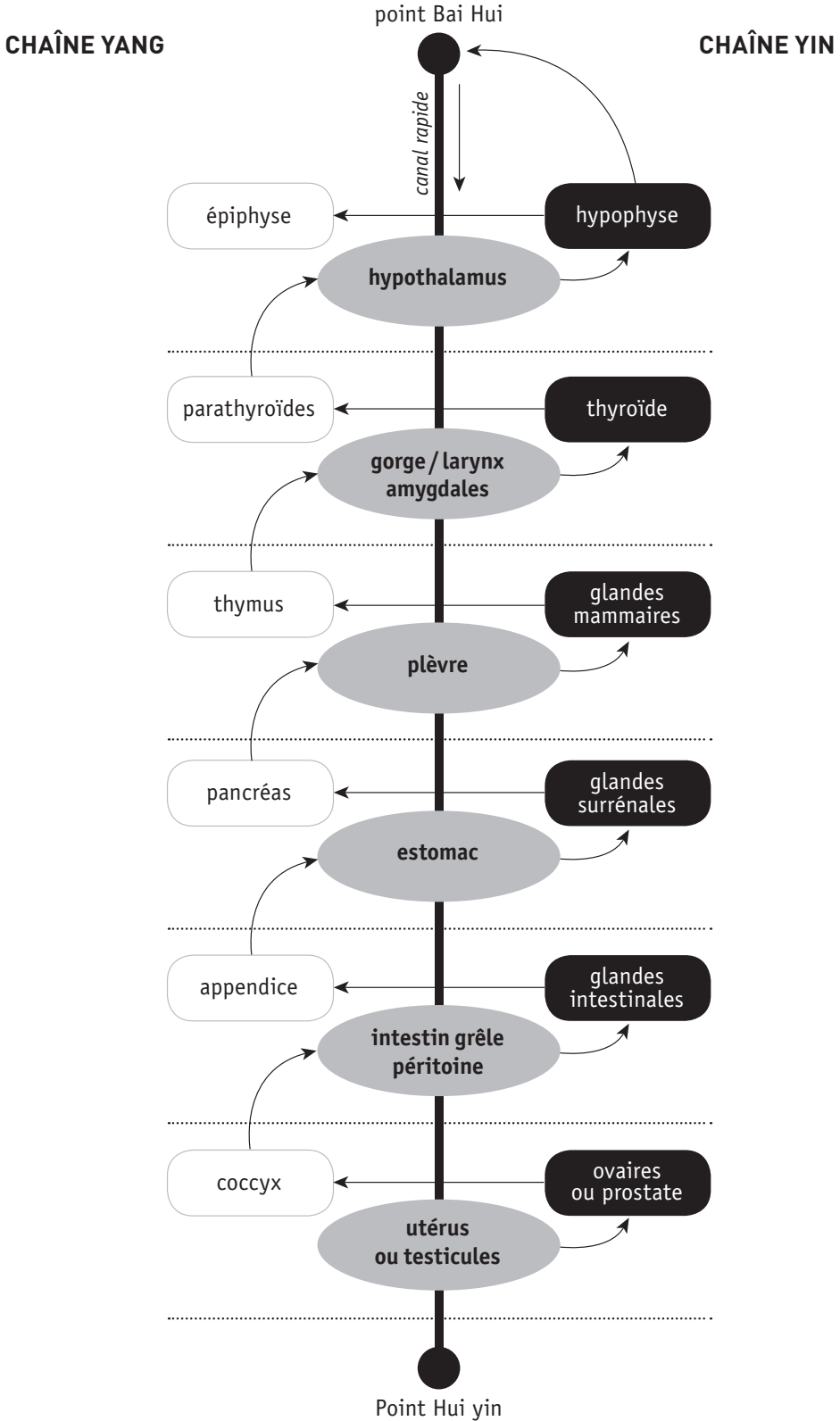
Le slalom géant – le matin – première descente



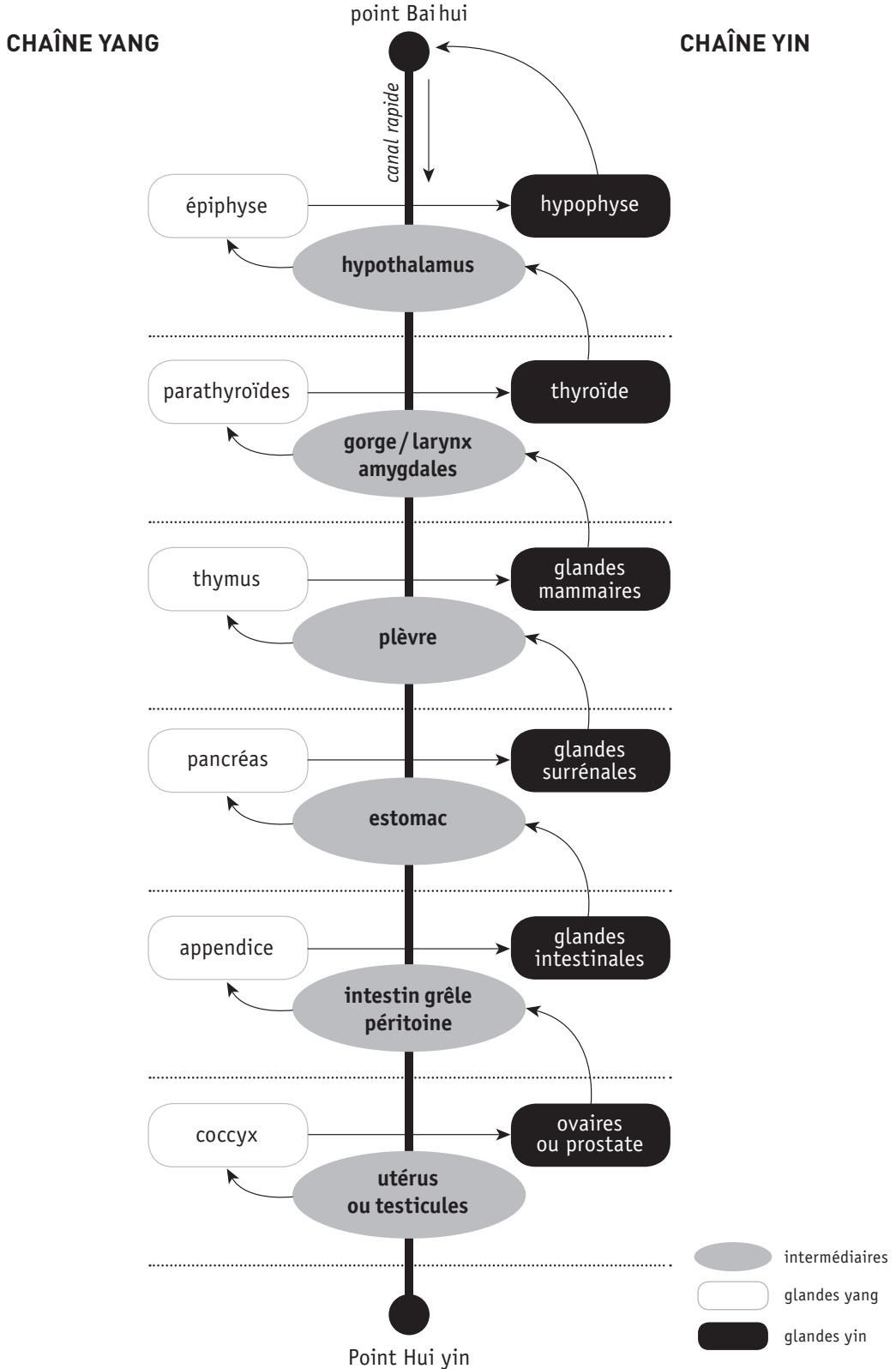
Le slalom géant – le matin – deuxième descente



Le slalom géant – le soir – première descente



Le slalom géant – le soir – deuxième descente



Pourquoi on fait monter cette vague jusqu'à la partie extrême du corps ? C'est pour profiter de cette vague et ne pas freiner cette énergie à un endroit quelconque du corps. Si nous nous arrêtons au niveau du diaphragme, cela pourrait créer des difficultés après, avec la tension énergétique. En amenant l'énergie au point le plus haut ou le plus bas, nous faisons la douche énergétique qui active encore mieux toute la matière et nous permet d'éviter la tension et les barrages énergétiques.

Si on veut activer plus particulièrement les glandes yang, on s'arrête à la première descente.

Ce schéma complet dans tous les niveaux, si tu répètes deux fois, tu donnes l'harmonie pour ces deux glandes. Si tu veux activer plus fort un type de glandes, tu peux travailler avec ce même schéma mais en répétant toujours la même variante, (...) et toujours avec les intermédiaires. Tu lies ainsi toujours les mêmes glandes en premier aux intermédiaires. (...)

Chaque intermédiaire est comme une batterie énergétique, une énergie que notre corps prépare spécialement afin d'activer quelque glande, et peu importe laquelle, c'est nous qui manipulons après, nous partageons cette énergie avec une glande ou avec l'autre. (...)

Avec ce schéma, vous pouvez activer toutes les variantes que vous voulez, même créer des déséquilibres, ce schéma donne cette possibilité et, en même temps, il nous permet aussi de travailler avec l'équilibre parfait, c'est votre choix.

Si vous voulez activer quelques glandes et créer un déséquilibre afin de guérir, renforcer une partie du corps ou quelque spécificité de votre système endocrinien, vous pouvez travailler spécialement avec le renforcement d'un côté par rapport à l'autre ; et quand vous sentez que cela suffit, vous travaillez avec deux niveaux harmonieusement, et cela vous donne tout de suite la possibilité de stabiliser votre avantage. (...)

Avec ce schéma, nous activons les glandes doucement, nous ne travaillons pas directement avec les glandes mais avec les intermédiaires afin d'adoucir l'effet, pour garder le contrôle et toujours sentir la progression très douce, contrairement à la possibilité que nous pouvons créer si nous travaillons et activons directement avec une glande.

Cela nous permet de bien freiner ce processus, avec les intermédiaires, et en même temps, renforcer l'habitude de travailler avec les glandes, l'habitude de les sentir, éviter toutes les régressions de travail des glandes, et, au contraire, faire leur activation de plus en plus forte, et en même temps prendre des renseignements des spécificités des sensations de chaque niveau des glandes, la spécificité de notre manipulation avec chaque niveau et des sensations que crée pour nous chaque niveau de glandes après notre travail. (...)

Il vaut mieux aussi bien sûr ne pas travailler avec le premier niveau, celui de la tête ; il vaut mieux commencer à travailler avec la bouche le matin, et le soir avec le bassin, et ne venir que jusque dans la bouche.

C'est vous qui décidez quand vous êtes prêts à travailler avec les glandes de la tête, (...) ou de ne jamais travailler avec elles, car l'activation des autres glandes d'emblée les active, et cela permet aussi de les renforcer tout en évitant les risques.

? **Si on active que les glandes yin le soir et les glandes yang le matin, c'est l'équilibre ?**

En répétant plusieurs fois un même schéma le soir (*montée yin*), ce soir-là, tu crées un déséquilibre car, à ce moment, tu actives plus fort les glandes yin, ce qui a pour résultat, selon le principe de l'acupuncture ou du travail avec l'énergie : si tu veux renforcer quelque partie du corps avec l'énergie, tu pousses l'énergie dans ce niveau, et, dans le temps opposé, tu vides cette même partie ; quand elle est le plus fort, tu remplis cette partie avec la force, et quand elle est plus vide, tu aides à vider cette partie. Avec ça, tu peux renforcer ce niveau de glandes extrêmement fort. C'est-à-dire que si tu actives chaque glande yin chaque soir, et chaque matin les glandes yang, cela te donne l'activation renforcée des deux côtés très très fort, sans la correction des communications entre eux, et c'est dangereux. Car si dans un niveau il y a déséquilibre, avec ça tu l'approfondis, cela augmente la tension dans ce niveau, et cela peut créer la crise. C'est important de donner la possibilité aux intermédiaires de travailler des deux côtés avec la même chance pour les deux côtés car nous ne savons quelle partie travaille mieux ou moins bien.

D'abord, nous devons travailler afin d'équilibrer toutes les choses. Quand vous avez compris le travail de chaque glande, vous pouvez ensuite travailler avec cette variante aussi pour renforcer deux niveaux, le soir, le matin, mais avec ça vous prenez « une chance », un risque, vous devez rester très confiant pour le travail équilibré des deux côtés. Si tous les intermédiaires travaillent très bien, vous pouvez prendre ce risque de travailler ainsi, pour activer une partie ou l'autre et donner la possibilité aux intermédiaires d'utiliser cette force. C'est possible mais c'est trop risqué car il y a beaucoup de choses difficiles et incompréhensibles dans les liaisons entre les glandes, et si le matin tu actives les glandes yang plus fortement, pendant la journée tu peux faire tomber ton corps en panne. (...)

Chaque matin et chaque soir, nous pouvons mieux travailler avec les deux types de glandes et les intermédiaires pour éviter toute possibilité de créer un déséquilibre.

? **Si on veut éviter la tête quand on remonte par le canal rapide...**

On va jusque la zone Si shen cong. On passe par toutes les matières de la tête, sans préciser la zone à travers laquelle nous passons, on utilise toutes

les matières de la tête afin de pousser une vague énergétique jusque la zone Si shen cong.

On s'arrête à l'intermédiaire...

Non, on ne s'arrête pas, pour ne pas créer de blocage à ce niveau. Après la bouche, on va jusque la zone Si shen cong, afin de recommencer encore à descendre.

On fait la circulation complète en retirant du travail le niveau de la tête...

Oui.

D'abord nous travaillons avec le côté naturel. (...) Le matin nous activons l'intermédiaire, puis la glande yang, (qui était beaucoup plus active pendant la nuit et qui reste encore un peu active, c'est le début du travail de la glande yin) (...) et, après avoir réuni la glande yang avec l'intermédiaire, cette vague d'activation qui n'est pas utile pour la glande yang, nous la sortons et la poussons dans la glande yin, cette vague qui est plus forte qu'au niveau de la glande yang. Et après, nous partageons, on peut dire que nous arrêtons l'activation de ce niveau, au niveau de la glande yin. Le matin nous créons ainsi l'activation pour la journée favorable pour les glandes yin. (...)

La première descente, ce n'est pas l'équilibre mais l'activation d'un côté, nous avons renforcé la glande yin plus fortement ainsi et nous avons commencé à nettoyer la glande yang, la libérer de sa tension, de son activation, de ses processus, pour l'aider à mieux dormir, à mieux se reposer. Ensuite, nous activons l'intermédiaire et nous passons à travers la glande que nous avons touchée, qui est activée plus fort maintenant, afin de pousser à partir de là l'énergie dans la glande yang, qui était la plus forte et que nous avons commencé à vider. (...)

C'est un renforcement des deux côtés. C'est peut-être un peu compliqué à analyser car il y a beaucoup de nuances, il y a déjà l'activation, en plus, cela dépend de la partie de la journée pendant laquelle nous travaillons, à midi c'est différent du matin, ou le soir, ou à minuit c'est déjà plus le soir mais déjà la nuit, c'est l'activation plus forte des glandes yang (...). Afin d'éviter toutes les complications (*en rapport avec l'heure de travail*) et de créer quelque chose de simple, nous utilisons ce schéma qui permet de ne pas créer de déséquilibre. (...)

Ce travail permet de renforcer l'importance des intermédiaires, alléger leur tâche d'équilibre. Ensuite, ils utilisent leur influence de plus en plus facilement pour les glandes. (...)

? **Qu'est-ce que l'hyper-activation des glandes sexuelles ? Comme le thymus et la glande du coccyx ne marchent pas, l'autre côté est en état d'hyper-activation ?**

Si nous sommes toujours dans un état hyper-actif de ces glandes par rapport à leur travail normal.

Les glandes sexuelles travaillent normalement lorsque nous avons 5 ans, elles ne sont pas très actives et n'attirent pas notre attention pour leur processus. C'est la même chose que si le pancréas et les surrénales sont bien équilibrés et travaillent bien, vous ne sentez pas quelque chose à ce niveau, elles ne se manifestent pas, vous pouvez jouer avec cette activation de temps en temps mais il n'y a pas de stress, quelque sentiment énorme qui attire votre attention et crée pour vous la crise, tout est bon. C'est-à-dire que s'il n'y a pas d'activation, nous ne savons pas que ces parties travaillent.

Si les glandes sexuelles travaillent de façon équilibrée avec la glande du coccyx, tu n'aurais pas de pensées de sentir le besoin de faire quelque chose avec ces glandes. Nos envies sexuelles, besoins sexuels sont maîtrisés avec notre nature, nous ne sommes dans l'état de folie sexuelle, dans un état d'activation aveugle, ces processus marchent bien (...), encore mieux que si nous travaillons avec cette méthode express d'hyper-activation, mais nous pouvons jouer avec ça, c'est pas l'état de besoin énorme afin de faire quelque chose, utiliser les toilettes et c'est tout. Non, avec ça, nous pouvons supporter tranquillement quelque pause, ou chaque deux heures prendre le plaisir, mais c'est la maîtrise de ce travail, c'est pourquoi il y a cet équilibre. S'il y a déséquilibre, c'est comme après une naissance, la femme doit donner le sein car sinon cela lui donne des douleurs, (...) elle a besoin de partager l'hyper-activation de ses glandes mammaires avec son enfant. S'il ne veut pas manger, elle continue à produire du lait et elle doit le faire sortir (...). C'est une hyper-activation incontrôlée, la même qu'au niveau des glandes sexuelles, que nous avons maintenant si la glande du coccyx ne marche pas.

? **Au niveau des mammaires pour l'homme ?**

Nous avons, produisons des hormones, des sécrétions. Dans un état suffisant pour notre corps. Et il y a aussi déséquilibre car le thymus ne marche qu'à 15% de ses possibilités. Il marche afin de ne pas fermer complètement ses capacités, il donne quelque niveau de son influence, mais c'est très très doux. Au niveau des mammaires, c'est l'activation plus forte, et c'est pourquoi nous sommes plus vulnérables au niveau des sentiments, de l'amour, nous cherchons quelque chaleur des autres gens, quelque approbation, (...) quelque éloge, quelque compliment, sans que ce soit lié pour autant à quelque activité sexuelle. (...)

Huitième jour

Samedi

Samedi soir

Questions-réponses

? **Les glandes et les organes des sens ?**

La première glande qui est liée à nos organes des sens, c'est notre hypophyse qui est au dessous du système limbique et qui travaille avec notre thalamus et nos organes des sens. Mais si vous voulez renforcer les organes des sens, il est mieux de le faire avec les autres techniques qui ne touchent pas les glandes.

Avec les glandes, ça donne une activation forte de la tête, et ce sont les glandes situées dans la tête qui travaillent ensemble avec les sens, et c'est un tout petit peu dangereux, mieux vaut ne pas créer cette tension là-bas.

? **Le travail de cet après-midi a-t-il pu réveiller notre épiphyse ?**

Oui, bien sûr, ce travail qu'on a fait avec les intermédiaires, il active toutes les glandes, même celles de la tête, et cela permet d'activer et d'analyser les sensations des glandes dans toutes les parties du corps.

Ce travail indirect avec les glandes de la tête nous a permis de travailler tranquillement avec ça, activer les intermédiaires et rechercher les effets secondaires. Ce travail avec les quatre ballons avait pour but de mieux ressentir les spécificités de l'énergie, la spécificité des réactions dans toutes les parties du corps. Si on ne travaillait pas avec la tête, il pourrait toujours y avoir quelque chose de nouveau, d'étrange avec lequel nous n'avons pas commencé à travailler.

Avec ce travail qu'on a fait aujourd'hui, nous pouvons, même pour notre conscience, il y a la possibilité de toucher, d'activer la tête aussi, et ne pas avoir quelque chose d'énormément fort, dangereux, etc. On peut trouver le travail doux.

? **Problème de niveau d'activation certains intermédiaires réagissent, d'autres pas... Qu'aurais-je du faire ?**

Le travail d'aujourd'hui visait à reconnaître un peu ces sensations, mais nous devons en principe travailler plus précisément avec chaque niveau pour avoir la même profondeur des sensations.

? **Par rapport à la deuxième variante du slalom, si on veut travailler avec la poitrine...**

Il vaut mieux travailler d'abord avec les glandes du ventre car si nous travaillons directement avec les glandes de la poitrine, et même avec l'intermédiaire, cela ne donne pas un travail équilibré. Tu prends une partie seulement de ce grand schéma et tu travailles avec elle, même avec l'essai de l'équilibre

entre ces parties ; mais les glandes de la poitrine dépendent du travail du ventre, de la thyroïde et des parathyroïdes. C'est pourquoi le travail est plus doux, plus harmonieux quand nous prenons toutes les glandes dans le même état d'activation.

Une petite précision : d'abord activer toutes les glandes, passer une fois à travers ce slalom géant, et ensuite arrêter de travailler avec toutes les glandes, et travailler précisément avec une partie. Mais, avant, il vaut mieux activer, toucher un peu avec l'énergie, la conscience, l'attention, toutes les glandes afin d'enregistrer l'état initial des glandes et des intermédiaires.

? **Ce travail est possible en cas de dysfonctionnement, en cas de pathologie ?**

Évidemment, ce travail a été créé pour éviter les pathologies au niveau endocrinien. Mais il est efficace même en cas d'hyper ou hypo-fonctionnement d'une glande. Dans tous les cas, s'il y a un déséquilibre évident, on peut actionner la chaîne des glandes et après, travailler précisément avec une glande pour baisser ou diminuer le niveau de ses fonctions. (...)

? **Quand on active une glande, on la stimule, on augmente ses fonctions. Mais si elle fonctionne de trop, comment on fait ?**

Si on veut baisser, on prend l'activation, ou l'énergie de cette glande. (*La*) prendre avec l'aide de l'intermédiaire et partager cette activation avec les autres intermédiaires.

C'est-à-dire, pour monter l'activation d'une glande, nous devons lui donner de l'énergie supplémentaire, des autres niveaux, et de l'intermédiaire de son niveau.

Afin de diminuer la force de travail d'une glande, nous devons étirer l'énergie, la laisser avec de l'énergie limitée, de plus en plus. Ne pas la laisser avec beaucoup d'énergie et, peu à peu, cela baisse progressivement son travail. Et nous devons distribuer cette énergie dans les autres parties des glandes et des intermédiaires surtout. Si nous voulons sortir quelque quantité d'énergie de ce schéma, il vaut mieux utiliser les intermédiaires car ils mangent l'énergie pour les processus physiologiques, pour l'homéostasie, cela ne laisse pas de trace de cette énergie dans les glandes. (...)

Les surrénales sont les glandes principales pour nos sentiments et nos émotions. Pour notre vie psychologique, c'est une des deux glandes très importantes (*versant négatif, le pancréas c'est le versant positif*).

? **Que signifie la difficulté à activer l'estomac, en tant qu'intermédiaire, par rapport à la vie psychologique ?**

C'est pourquoi aujourd'hui j'ai insisté sur la décontraction avec le travail avec l'estomac. Spontanément, si nous avons quelques difficultés psychologiques, des stress psychologiques dans le corps qui nous pressent, qui nous

gênent, nous évitons inconsciemment d'activer l'estomac. Donc, quand je vous propose ce travail, il y a quelque partie de la nature qui touche l'estomac d'abord et quand il y a le réveil de ces émotions, tout de suite cette partie de l'inconscient évite d'activer l'estomac, et elle préfère travailler avec quelque partie plus calme, et c'est notre conscience et attention précise qui peuvent passer ces barrières de notre auto-protection. C'est notre corps qui veut nous protéger, éviter les souffrances, les stress, les tensions, etc.

? **Si le pancréas est lié à des sentiments positifs, comment expliquer que certains stress entraînent des diabètes ?**

Les émotions et les sentiments positifs sont plus dangereux pour la santé que les émotions et sentiments négatifs. C'est les stress beaucoup plus forts et durs pour nous car, dans le cas des stress négatifs, nous avons notre mécanisme de notre subconscience qui préfère éviter ça, elle comprend comment l'éviter, (...) notre corps a beaucoup d'expériences qui lui permettent de supporter quelque désagrément.

Mais, face au plaisir, au contraire, nous sommes attirés dans ce niveau, s'il y a quelque chose agréable nous plongeons dans cet état avec toutes les parties de notre nature. Notre auto-protection, notre règlement de la vie à l'intérieur de nous, nous le perdons, nous perdons le contrôle évident et strict; c'est la raison pour laquelle c'est très dangereux car, dans ce moment, nous sommes sans protection et très fragile, déstabilisé. C'est pourquoi plusieurs des stress sont les stress qui nous blessent, c'est les stress du plaisir, le stress de quelque chose d'agréable, de merveilleux. (...) C'est parce que nous sommes sans arme contre les choses agréables, nous les adorons, nous sommes comme les papillons qui voient la lumière et viennent s'y brûler, c'est plus fort que leur auto-protection, ils viennent et c'est tout. Si cela nous donne de l'agrément, nous sommes prêt à y consacrer notre vie.

C'est pourquoi il y a maintenant les appareils (...) qui stimulent les centres de plaisirs dans la tête, et les gens sont prêts et prêtent leurs corps à toutes les expériences en Russie, USA, etc. (...) On prend l'information sans la barrière de la subconscience. (...)

? **Le travail de cet après-midi c'est un travail préliminaire au slalom ?**

Oui. Et même, de temps en temps afin de rafraîchir le corps, bien reposer, décontracter le corps, nous pouvons activer ces intermédiaires, ces quatre ballons, faire une circulation d'énergie dans ces parties. C'est le travail bien lié avec tous les autres travaux physiologiques et énergétiques. (...)

? **On pourrait travailler avec la glande yin d'un niveau et la yang d'un autre ?**

Oui, bien sûr, c'est un peu plus compliqué et on est obligé d'activer les deux intermédiaires. Il y a encore beaucoup de possibilités et des variantes plus compliquées.

Les variantes que nous avons touchées, c'est seulement le début du travail. Il y a six fois plus de variantes et de complications, c'est comme quelque puzzle : prendre une glande pour activer d'autres glandes des autres niveaux. Mais c'est presque toujours avec les intermédiaires. Il y a une variante où l'on peut activer une glande sans l'intermédiaire et toutes les autres à travers l'intermédiaire, ça donne des effets différents et intéressants. (...)

- *Mais à ne faire que lorsque qu'on aura une connaissance de nos glandes, des intermédiaires, de nos réactions, etc.*

(Fin du stage)

ANNEXES

Le slalom dynamique – variante simple

Préparation

- Prendre la position gun bu : les pieds écartés, une jambe en avant, une en arrière. Le poids du corps est soit en avant, soit en arrière. Quand le poids du corps est sur une jambe, cette jambe est dite « pleine », l'autre « vide ».

On crée une dominante yang dans le corps quand le poids du corps est sur la jambe avant ; une dominante yin quand le poids du corps est sur la jambe arrière.

On gardera la même position des jambes (droite ou gauche en avant) tout du long d'une descente, ou d'une montée.

- Une jambe en avant, on commence par balancer le corps d'avant en arrière. En déplaçant le corps :
 - en avant : il se remplit d'énergie yang (une force nous pousse vers l'avant au niveau de la colonne vertébrale, au niveau du point Ming men, là où nous concentrons notre attention) ;
 - en arrière : il se remplit d'énergie yin (une force nous pousse vers l'arrière au niveau du nombril).

Avec ces mouvements de balancier, le corps se remplit avec l'énergie yang et l'énergie yin. Cela permet de séparer le corps en deux parties yang et yin (devant/derrière).

- Quand le corps est suffisamment activé, on forme un ballon énergétique devant le corps et on commence à jouer avec.
 - En basculant le poids du corps en avant, on prend la force énergétique yang derrière, et le ballon devant nous se remplit d'énergie yang.
 - Quand on déplace le corps en arrière, on prend l'énergie yin devant à travers le corps, et notre ballon se remplit d'énergie yin.

Ce sont les mains qui remplissent notre ballon d'énergie, une énergie qui est passée à travers le corps (ventre, poitrine, bras) et qui est soit yin soit yang, selon notre position. C'est-à-dire que, devant nous, il y a un ballon qui change de polarité, et cette polarité est déterminée par notre position (avant ou arrière).

- Se balancer tout simplement d'avant en arrière en cherchant les sensations pendant quelques temps.

Le matin, le slalom se fait en descente, le soir en montant.

Le slalom le matin

Pour commencer le slalom le matin, terminer la préparation le poids du corps sur la jambe avant (le ballon est donc yang).

Premier niveau :

- Amener le ballon devant la bouche et plonger cette énergie dans la bouche. En gardant le ballon à ce niveau (les mains de chaque côté de la bouche), on se balance d'avant en arrière, jusqu'au moment où l'on sent que la bouche et la gorge sont remplies avec les deux énergies.
- On commence à travailler avec les parathyroïdes. Pour cela, déplacer le corps sur la jambe avant. Puis, descendre le ballon au niveau du cou et ouvrir le ballon en écartant largement les mains de chaque côté – les paumes toujours en regard du cou – et tourner légèrement le corps de chaque côté, quelques temps. Cela permet d'activer les parathyroïdes des deux côtés. On doit sentir cette énergie bouger et être active.
- Basculer ensuite sur la jambe arrière en cachant l'énergie dans la thyroïde : il faut, pour cela, ramener les mains devant la gorge, (les coudes vers le bas, les bras collés à la poitrine). Puis, tourner le buste légèrement de chaque côté pour sentir l'activation du nombril, du ventre.

Deuxième niveau :

- Descendre l'énergie de la thyroïde au niveau de la poitrine, et commencer à balancer le corps d'avant en arrière. Les mains sont devant la poitrine à une demi distance. Il s'agit d'activer les poumons et la plèvre – l'intermédiaire qui adore l'énergie yin et l'énergie yang.
De la sorte, on fait bouger notre grand aquarium énergétique qu'est notre cage thoracique.
- Une fois que la cage thoracique est suffisamment remplie, dans la position yang (en appui sur la jambe avant), écarter un bras en gardant la paume vers la poitrine – coude déplié – (c'est-à-dire qu'on étire un rayon du thymus jusqu'à l'aisselle et l'omoplate), puis déplier l'autre bras. Et commencer à tourner le corps de chaque côté. On ouvre ainsi les rayons de notre thymus vers ces deux parties extrêmes (aisselles/omoplates).
- Dans la position yin (le poids du corps sur la jambe arrière), nous cachons notre corps un peu, tout en fermant ces rayons. C'est à-dire que nous concentrons à présent toute l'énergie dans les glandes mammaires en ramenant les mains devant les seins, assez proche. Puis tourner les mains en orientant les doigts vers le haut, puis vers le bas, les paumes toujours en contact avec les glandes mammaires.
Cela permet une nuance de changement de spectre très très léger, mais cela active très fort l'intérieur des glandes, comme du papier de verre.

Troisième niveau :

- Des glandes mammaires, faire descendre l'énergie à travers le diaphragme, au niveau du ventre, pour remplir l'estomac et le duodénum, et commencer le mouvement de balancier d'avant en arrière. Terminer en position yang.
- L'énergie des mains en contact avec le pancréas, étirer les mains de chaque côté en ouvrant les bras. En inclinant un peu le buste, faire pivoter l'axe ainsi créé : une main vers le haut, l'autre vers le bas (il s'agit d'un mouvement de rotation sur un plan vertical), et inversement. On étire ainsi un côté de notre pancréas vers le haut, puis l'autre.
- Quand le pancréas est suffisamment activé, cacher et pousser cette activation vers l'arrière en basculant en position yin, tout en poussant les paumes vers l'arrière et en les ramenant au niveau des reins, pour toucher les glandes surrénales, les paumes vers l'extérieur, presque rassemblées. Puis tirer en levant l'épaule vers le haut, avant de la redescendre puis même chose avec l'autre. (la main monte naturellement en suivant le mouvement). Et plusieurs fois...

Quatrième niveau :

- Des glandes surrénales, ramener l'énergie vers l'avant en amenant les mains devant le ventre, avec une bascule du poids en avant, pour remplir le péritoine et l'intestin grêle. Puis, balancer d'avant en arrière, en jouant avec le ventre.
- Quand le ventre est bien rempli, prendre la position yang. La main gauche va rester passive près du nombril et la main droite va faire des cercles (en forme d'aubergine) autour de l'appendice : elle descend du nombril vers le périnée, puis en direction du genou droit, et remonte à l'extérieur vers le foie, avant de revenir près du nombril.
Cela active l'intermédiaire et pousse l'énergie dans l'appendice, puis dans les parties de la cuisse droite, y compris dans la moelle osseuse.
- En basculant en position yin, la main droite pousse toute l'activation dans le nombril. Croiser ensuite les doigts en posant les poignets de chaque côté du nombril (les paumes forment un petit dôme). Se pencher légèrement en avant, tout en poussant sur le ventre avec les poignets (on s'appuie encore plus sur la jambe arrière), puis relâcher. Et plusieurs fois...
Cela active les glandes intestinales très fortement, et y concentre toute l'énergie.

Cinquième niveau :

- Ouvrir les mains, et, en position yang, les descendre de chaque côté des cuisses, presque jusqu'au genou de la jambe avant ; puis, en basculant en position yin, remonter les mains le long du corps au niveau du foie et de

la rate. Et plusieurs fois de la sorte. On travaille ainsi avec la membrane périnéale et l'intermédiaire de ce niveau (utérus ou testicules).

Vers l'avant, on pousse en descendant l'énergie yang jusqu'au bassin, et, en reculant, on prend l'énergie yin pour remplir tout le ventre.

- Pour travailler avec la glande du coccyx, tout en basculant en position avant, pousser les mains vers l'arrière, de chaque côté, plus bas que les hanches, paumes vers le sol. De là, une main décrit un cercle sur le plan vertical (elle étire l'énergie devant et vers le haut, puis descend derrière pour presser dans le coccyx), puis c'est l'autre.
- En basculant en position yin, cacher cette activation dans les glandes sexuelles:
 - pour les femmes: en posant de chaque côté le point Laogun, au centre de la paume, sur l'ovaire.
 - pour les hommes: en ramenant les mains de chaque côté des aines, dirigées vers la prostate, sans bouger, mais en prenant l'énergie de la terre à travers la jambe tendue.

Pour finir :

Tout en balançant le corps d'avant en arrière, terminer en remontant l'activation à travers tous les intermédiaires jusqu'à la bouche :

- pour les femmes, les mains remontent par devant ;
- pour les hommes, les mains remontent de chaque côté.

Et refaire la même descente dans l'autre position des jambes.

Le slalom dynamique – variante plus complexe

Le matin, on descend en commençant la première fois par les glandes yang, la deuxième fois par les glandes yin :

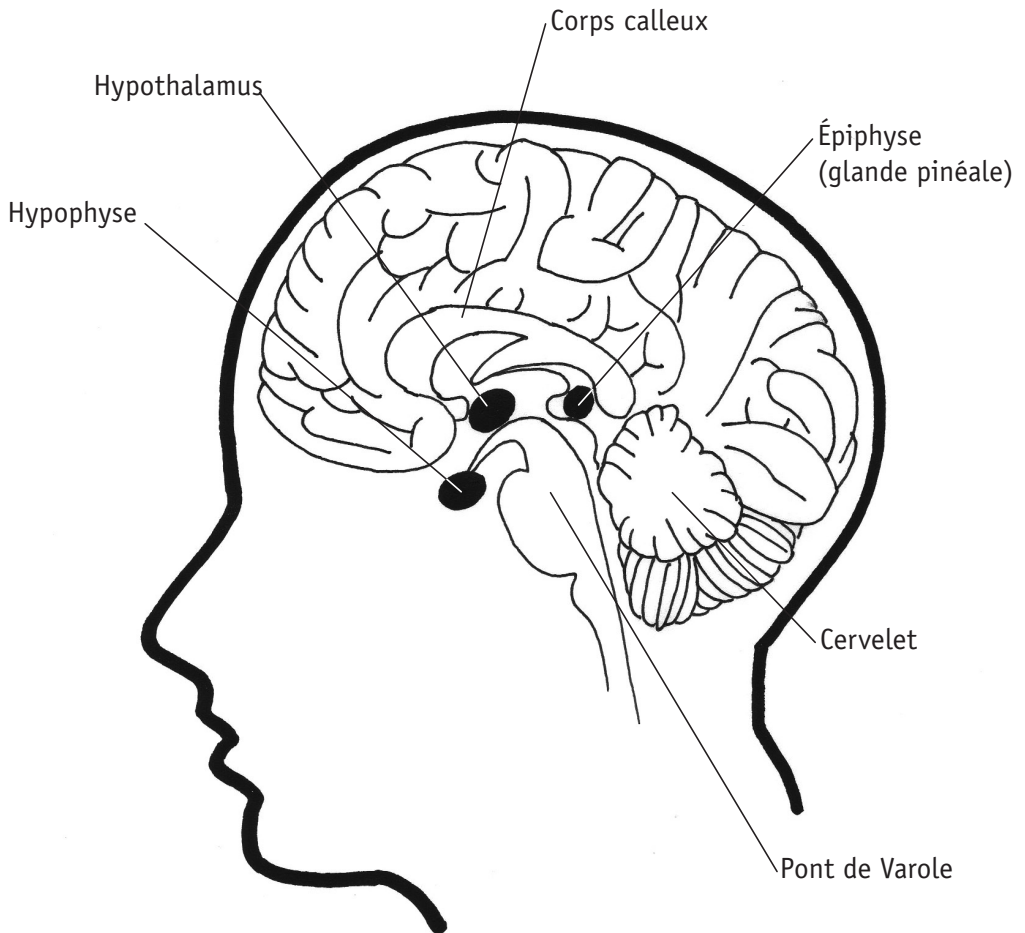
- Première descente : intermédiaire → glande yang → glande yin
- Deuxième descente : intermédiaire → glande yin → glande yang

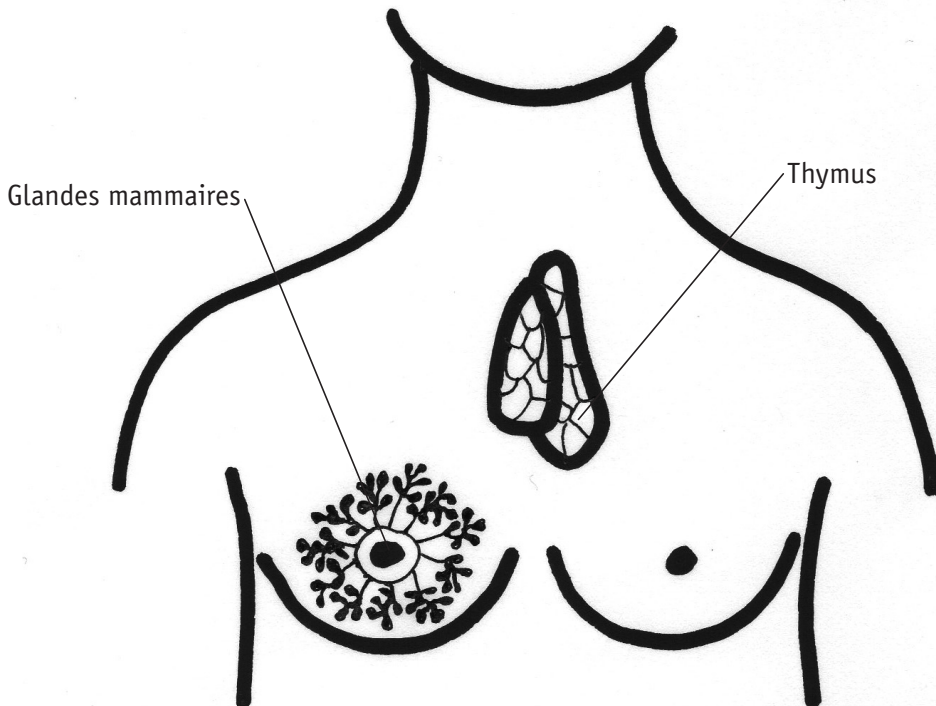
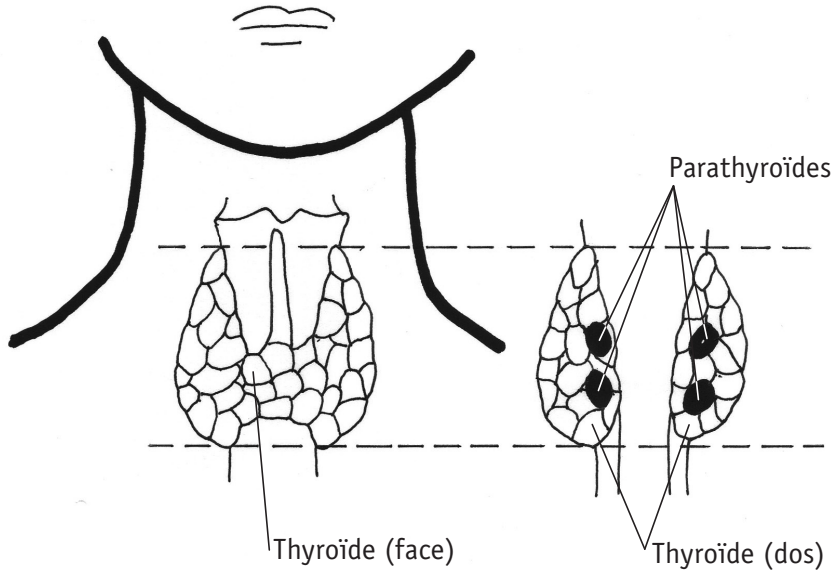
Le soir, on remonte l'activation en commençant, à chaque niveau, lors de la première montée par la glande yin, et lors de la deuxième montée par la glande yang :

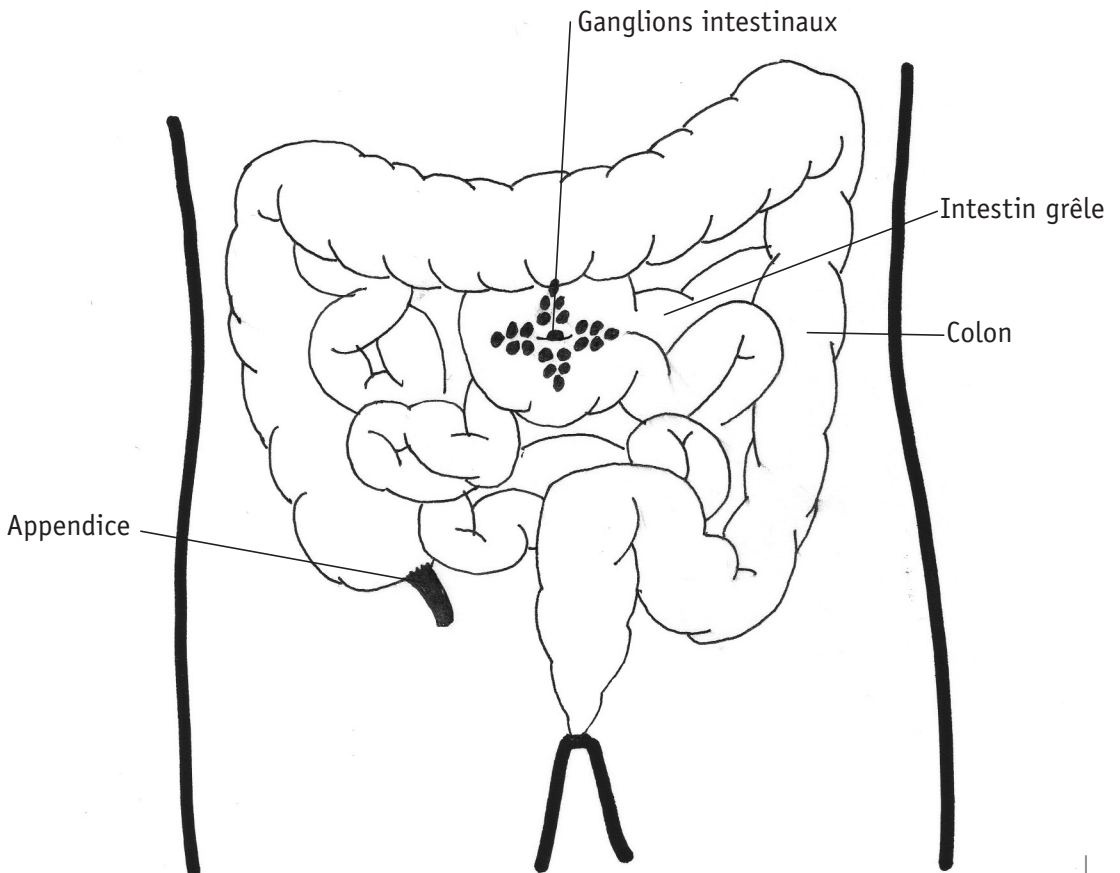
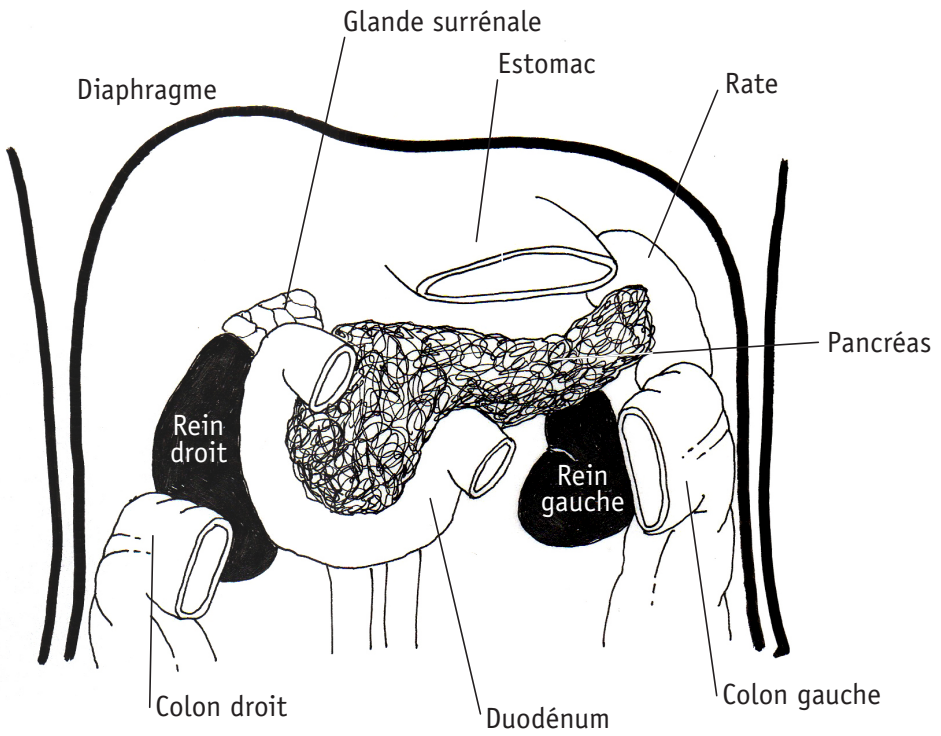
- Première montée: intermédiaires → glande yin → glande yang
- Deuxième montée: intermédiaires → glande yang → glande yin

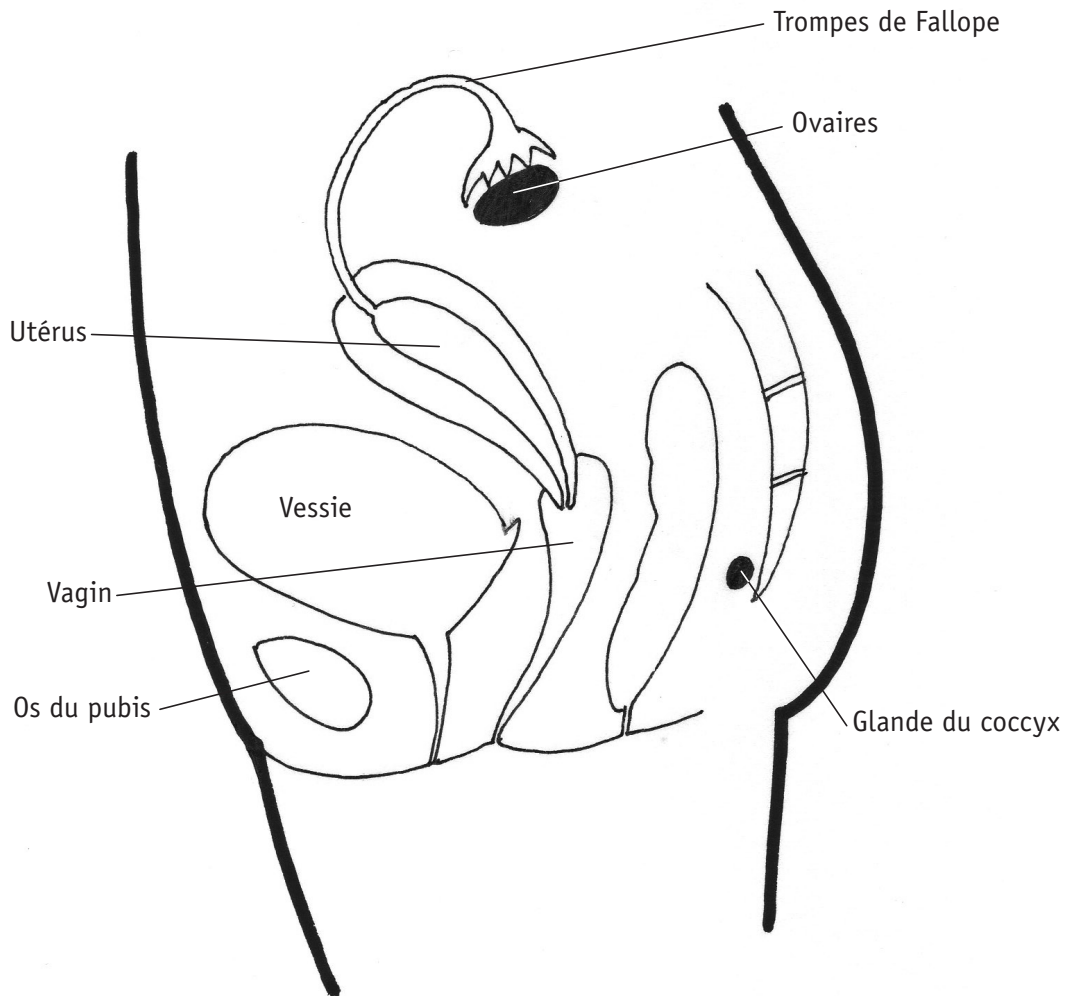
Mais, nous n'avons pas la description des mouvements propres à l'ouverture des glandes yin et fermeture des glandes yang.

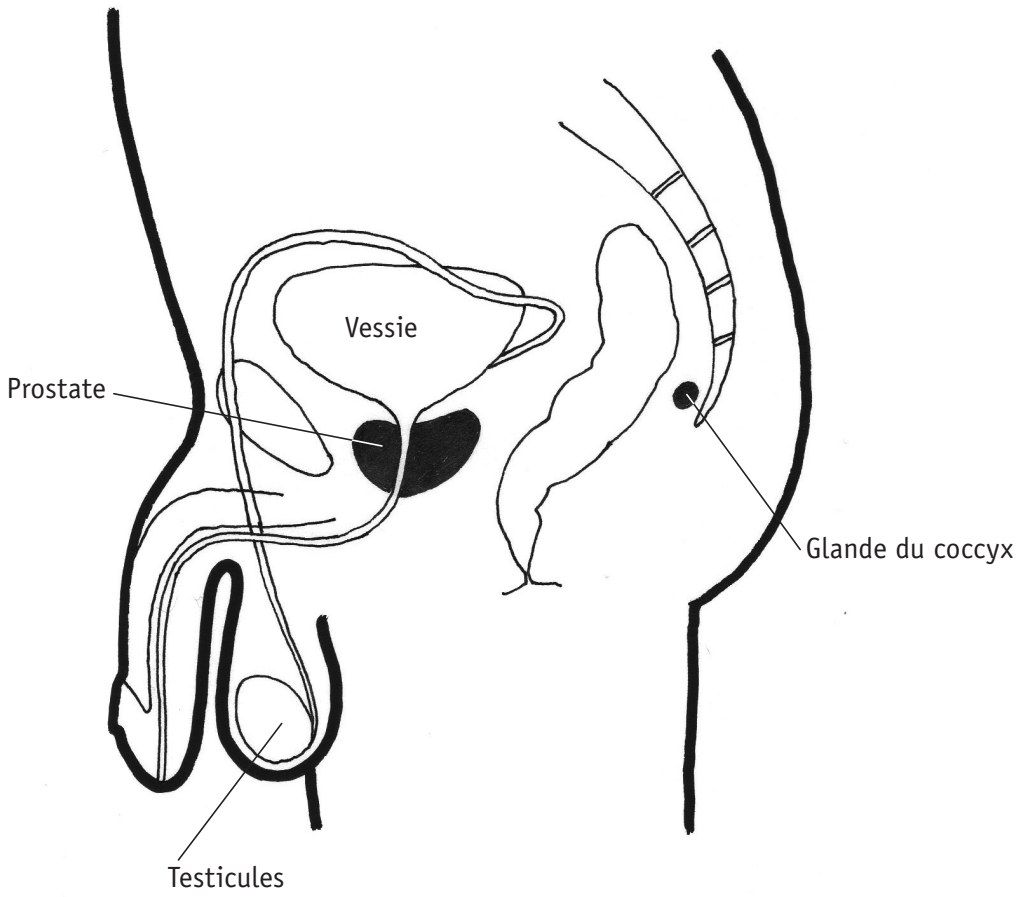
Situation des glandes dans le corps













Fédération internationale
des arts énergétiques sibériens

Ont participé à l'élaboration de ce document :

Retranscription : Nathalie Leguay.

Relecture : Mathilde Boussard, Nathalie Leguay, Muriel Ecuier, Catherine Przybylski.

Mise en page : Mathilde Boussard, Claire Seugnet.

Illustration de couverture : Isabelle Duplan.

Dessins : Catherine Berindei.

Dans la même collection :

Cinq éléments

Les racines génétiques

Disponibles sur lulu.com



ZHEN PAI