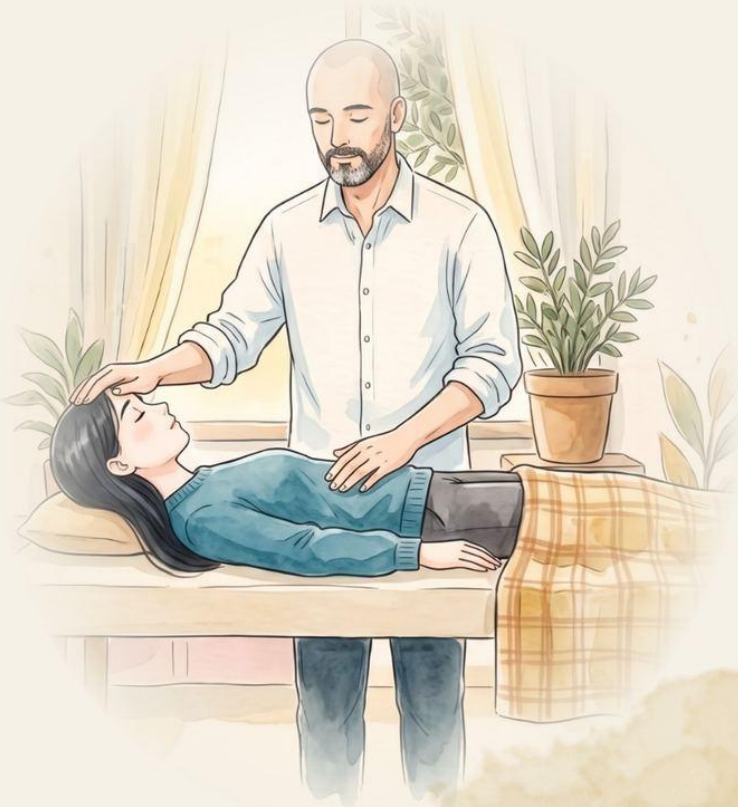
UN GESTE TRANSMIS PAR MON GRAND-PÈRE

L'imposition *de base*

Une main sur la tête, une main sur le ventre.
Pourquoi ces deux endroits, et ce que ce geste apaise.



Laurent Navarre
MAGNÉTISEUR REBOUTEUX

AVANT DE COMMENCER

Un geste que je vous *offre*



J'avais cinq ans, assis sur les genoux de mon grand-père, quand il m'a dit : « *Tu as beaucoup de magnétisme dans les mains. Plus tard, tu feras comme moi.* » Vers treize ans, il m'a enfin laissé entrer dans son cabinet.

Le geste que je l'ai vu faire le plus souvent, presque à chaque patient, c'est celui-ci : **une main sur la tête, une main sur le ventre.** C'est l'imposition de base, celle par laquelle je commence encore très souvent mes séances, dix-huit ans plus tard.

Je vous explique ici pourquoi ces deux endroits, à partir de ce que j'observe au cabinet depuis toutes ces années : la façon dont notre **réserve d'énergie nerveuse** se vide, et comment l'aider à se recharger.

À qui s'adresse ce livret ?

À vous qui voulez **comprendre le mécanisme de l'épuisement**, ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit quand le stress et la fatigue s'installent. À vous qui **vous intéressez au magnétisme** et à ce qui se passe pendant un soin. Et à vous qui aimeriez **commencer à expérimenter**, en famille ou entre amis, pour apaiser un proche.

Laurent

MA VISION DU MAGNÉTISME

La relativité *énergétique*

Ce que l'on ressent, une émotion, une douleur, la clarté de ses pensées, dépend aussi de notre **réserve d'énergie nerveuse** (l'influx nerveux) à un moment donné.



Quand la réserve est pleine, un souci reste un souci. Quand elle est vide, tout prend des proportions : pensées qui tournent en boucle, émotions qui débordent, douleurs plus vives. **Plus la réserve est basse, plus tout est ressenti fortement.**

Ce n'est pas une question de volonté.
C'est une question d'énergie disponible à un moment donné.

C'est plus facile d'être optimiste au bord d'une piscine, au soleil, qu'un lundi matin sous la pluie après une nuit blanche. Pas parce qu'on est plus courageux au soleil : parce que la réserve est pleine.

COMPRENDRE

Ce qui vide *la réserve*

- Le stress et les soucis qui s'accumulent
- La vie de famille, un quotidien chargé sans vraie pause
- Les émotions fortes, même positives
- Le manque de sommeil et la fatigue
- Le froid et les changements de saison



Le cercle vicieux *de l'épuisement*

1

La réserve se vide

Des événements forts, ou des situations qui durent, consomment beaucoup d'énergie nerveuse.

2

Le cerveau reste en alerte

Son activité ne redescend plus. Le sommeil et le repos deviennent moins réparateurs.

3

Le corps se crispe

Le cerveau transmet sa tension au corps, qui se verrouille et consomme encore plus d'énergie.

4

Tout touche plus fort

Hypersensibilité, ruminations, douleurs. La réserve ne se recharge plus… et se vide encore.

ET VOUS ?

Évaluer *votre jauge*

Chacun a sa propre jauge : il n'existe pas de mesure absolue. On ne se compare pas aux autres, mais à soi-même, quand on va bien.



Les signes les plus fréquents

- **Le sommeil se perturbe :** du mal à s'endormir, des réveils pendant la nuit, la fatigue au réveil.
- **Les pensées s'assombrissent :** elles deviennent incessantes, plus soucieuses. On n'arrive plus à décrocher.
- **La patience baisse :** on s'emporte plus facilement, pour des choses qui d'habitude glissent.

Ces signes sont des repères, pas un diagnostic. S'ils durent, parlez-en aussi à votre médecin.

POURQUOI LA TÊTE

Le centre du *système nerveux*



Tout commence souvent par **un événement** : une mauvaise nouvelle, un conflit, une période difficile. Les émotions arrivent, et la tête se met en alerte.

Quand elle tourne sans arrêt, elle consomme énormément d'énergie nerveuse. Et surtout, elle **transmet sa tension à tout le corps**.



C'est pour cela que la première main se pose **sur la tête** : pour aider l'activité cérébrale à redescendre, pour que l'esprit lâche prise et que le repos redevienne réparateur.

POURQUOI LE VENTRE

Notre *deuxième cerveau*

Estomac, foie, intestins, et les glandes qui gèrent le stress : le ventre réagit à tout ce que nous vivons. **C'est souvent là que les émotions se déposent.**



Les émotions crispent les muscles et les tendons, la circulation se fait moins bien… et peu à peu, **les douleurs et les inflammations s'installent** : nuque raide, dos bloqué, ventre noué.



Selon chacun, le ventre peut être **saturé**, encombré par tout ce qu'il a accumulé, ou au contraire **en manque d'énergie**. La tension s'installe alors dans tout le corps.

C'est pour cela que la deuxième main se pose **sur le ventre**, au niveau du plexus solaire : pour décharger ce qui est saturé, ou recharger ce qui manque d'énergie, afin que le corps se relâche.

LE GESTE

L'imposition *de base*



- La personne est installée confortablement, allongée sur le dos, habillée, les bras relâchés.
- Avec son accord, **une main se pose doucement sur le front**, l'autre **à plat sur le ventre**, au niveau du plexus solaire.
- Les mains restent posées, sans appuyer, sans masser. On laisse le temps à la respiration de ralentir.

Pour essayer avec un proche

Choisissez un moment calme, demandez toujours son accord et restez attentif à ce qu'il ressent. Ce geste offre un moment d'apaisement : ce n'est ni un diagnostic ni un traitement, et il ne remplace jamais un avis médical.

CE QUE L'ON RETROUVE

Le cercle *vertueux*

Quand le mental redescend et que le corps se relâche, **le sommeil redevient réparateur**. La réserve se recharge naturellement pendant les phases de repos, et les choses glissent davantage.



Le signe que le cercle vertueux est lancé

Des nuits plus profondes, des pensées plus lumineuses, moins de ruminations. Et surtout… **la patience qui revient.**



Mieux vaut prévenir : sous la pluie, le canard reste au sec, l'eau glisse sur ses plumes. Avant une période chargée, recharger sa réserve, c'est comme remettre de l'imperméabilisant sur ses plumes.

POUR ALLER PLUS LOIN

Prendre soin de *votre réserve*

Le magnétisme ne remplace jamais un avis ni un traitement médical : il les accompagne. Si vous vous reconnaissez dans ces pages, je peux vous recevoir, me déplacer chez vous, ou faire un soin à distance.

Cabinet de Beaucaire

Magasin bio M Bio, 355 avenue Jean Monnet, 30300 Beaucaire
laurent-magnetiseur.com

Cabinet de Montreuil

13 rue Navoiseau, 93100 Montreuil
navarre-magnetiseur.fr

06 29 81 82 41

Appel ou SMS · soins à distance en France et à l'étranger

Envie d'aller plus loin dans la pratique ? Je transmets aussi ce que mon grand-père m'a appris. Découvrez « Devenir magnétiseur » sur mes sites.

DANS MA PROCHAINE VIDÉO

Ce que l'on ressent dans les mains

Abonnez-vous pour la recevoir : **@navarremagnetiseur**