FORMATION COMPLÈTE EN MÉTAMORPHOSE

Formation reconnue FNSH / ASCA

COURS 1

Claire-Véronique Schmidt

Phoenix
Ecole d'Eveil Energétique

Table des matières

Origine de la méthode 3

Le Schéma prénatal 5

L'Empreinte de naissance 5

Fig. 1 Le schéma prénatal *8*

La Force de vie 8

Les Points Réflexes 9

Fig. 2 Points réflexes du pied *9*

Fig. 3 Points réflexes de la main *10*

Fig. 4 Points réflexes de la tête *10*

Symbolisme du corps humain et principes de correspondance 11

L'attitude du thérapeute 12

Le Schéma conceptuel et l'ancrage 13

Fig.5 : le schéma conceptuel *14*

Dans la pratique 15

Pratique des Mouvements Préliminaires 16

Mouvements préliminaires pour les pieds *16*

Mouvements préliminaires pour les mains *16*

Mouvements préliminaires pour la tête *17*

Conseils et remarques importantes 19

Constitution de votre carnet d'études pratiques 20

Fig.6 : Le schéma prénatal *21*

Origine de la méthode

« Tout ce qui fait problème en nous, mentalement et physiquement, provient d'un état d'esprit qui s'est constitué à la conception. «Métamorphose » est la création d'un état d'esprit différent de celui de l'instant de la conception. La source de cette différence n'est pas un changement, mais une création. »

Robert SAINT JOHN, découvreur de la MÉTAMORPHOSE

Robert ST-JOHN était un réflexothérapeute et naturopathe anglais, né en 1914 et décédé en 1996. Dès 1937, il a une première intuition de ce qui va devenir, plus tard, la **MÉTAMORPHOSE.** Cependant, ce n'est que dans les années cinquante, alors qu'il travaille avec des enfants handicapés (essentiellement trisomiques et autistes), qu'il a l'intuition géniale de concentrer ses massages réflexologiques sur la zone réflexe de la colonne vertébrale, zone réflexe située sur l'arcade osseuse des pieds et des mains et sur la voûte crânienne. Et, effectivement, il constate des résultats étonnants chez ses petits patients : les enfants autistes se mettent peu à peu à s'intéresser à leur entourage et cherchent même à communiquer, alors que les enfants trisomiques semblent plus conscients d'eux-mêmes et moins dispersés. Son intuition et ses observations le conduisent ainsi à constater que cette action sur les zones réflexes de la colonne vertébrale ont des effets non pas tant sur le plan physique, mais sur le plan psychique et les schémas de comportement. En outre, selon qu'il masse telle ou telle partie du la zone réflexe de la colonne vertébrale, ses patients se mettent à évoquer des souvenirs personnels ou des souvenirs concernant leurs parents. Poussant plus loin ses investigations, Robert ST-JOHN découvre que la zone réflexe de la colonne vertébrale correspond également à la mémoire « réflexe » de la période de gestation, confirmant par là la découverte du Dr Frédérick LEBOYER [1]. Ainsi, les massages effectués au niveau de la zone réflexe de la colonne vertébrale agissent sur l'état d'esprit développé au cours de la période de gestation et fondé sur les expériences génétiques et karmiques. Pour cette raison, et comme il a une connaissance profonde de la période prénatale, il appelle tout d'abord sa méthode « *Prénatothérapie* ». Mais, en se rendant compte de la transformation totale provoquée par celle-ci, il choisit par la suite le terme de **MÉTAMORPHOSE**, qui évoque plus précisément la notion de transformation, de changement de forme, de structure, de caractère. Ainsi, à l'image de la chenille qui se transforme en papillon, chaque séance de **MÉTAMORPHOSE** induit une transformation sans retour possible en arrière, une transformation définitive. Cette méthode reconnaît que le corps et l'esprit sont en interaction et qu'en chaque individu réside un grand pouvoir de guérison naturel. Face aux traumas, l'énergie de vie qui nous constitue est capable de **résilience**. Au travers de ce travail se déclenche ainsi un processus de **transformation** et de **création** — la création de quelque chose de nouveau et d'unique.

Dans les années 1970, il a été rejoint par Gaston ST-PIERRE qui s'est formé à ses côtés et a, ensuite, développé sa propre méthode sous l'appellation de *Technique de la Métamorphose®*, méthode qui a l'inconvénient d'être une marque déposée et que seuls les membres de la *Metamorphic Association* fondée par Gaston Saint-Pierre ont le droit d'utiliser, de pratiquer et d'enseigner.

Il existe ainsi deux écoles qui se réclament de la même méthode, ce qui peut induire des confusions. Ajoutons, en référence aux deux courants découverts par Robert ST-JOHN, que ce dernier était plus sous l'influence du courant afférent (intuitif) alors que Gaston SAINT-PIERRE était plus sous l'influence de celui efférent (pragmatisme).

---

[1] 1918-2017, gynécologue et obstétricien français, écrivain, créateur d'une méthode d'accouchement en douceur et auteur de plusieurs livres dont *Pour une naissance sans violence* (1974, 1980, 2001, Seuil)

Robert St-John éprouvait un grand respect pour sa découverte, aussi l'appelait-il « ***Métamorphosis*** » tout court, sans article, la considérant comme un Être à part entière. Il n'a jamais appelé sa méthode massage métamorphique et n'a jamais réclamé ou imposé une reconnaissance particulière pour sa découverte.

L'enseignement et la pratique enseignés dans ce cours sont ceux de Violette PROD'HOM, qui fut l'élève de Robert ST-JOHN, et dont les 35 ans d'expérience l'ont amenée à approfondir la méthode originale en ajoutant les mouvements préliminaires et le travail sur les corps subtils.

J'ai été formée par Violaine ZANONE, elle-même élève de Violette.

Par la suite, j'ai uni, pour les élèves, une partie du **Kryia Yoga** [2] par le travail de respiration (pranayamas) et de conscience dans la colonne vertébrale. En effet, comme l'a découvert le Dr LEBOYER, la colonne vertébrale est le siège de la mémoire gestationnelle, mais également de la conscience karmique comme nous le révèle le **Kryia**. Associer un travail de conscience personnelle au niveau de la colonne vertébrale s'avère être un puissant moyen d'éveil de notre propre Force de vie, de travailler sur notre karma, en même temps qu'un mode d'élévation de notre taux vibratoire et d'accélération de notre évolution personnelle.

Récemment, j'ai été amenée, grâce à une amie [3], à développer une nouvelle façon de clore chaque plan de l'être. Nous travaillons, en effet, avec la Force de vie, qui est une énergie en perpétuel mouvement. Ainsi, pour demeurer dans cette énergie, sommes-nous invités à nous adapter sans cesse à celle-ci, dans l'instant présent. Pratiquer la **MÉTAMORPHOSE**, c'est accepter de se laisser emporter par le fleuve de la vie, sans chercher à lui résister, en demeurant dans son courant.

Je ne peux que clore cette introduction part une citation de Richard BACH, empruntée à son livre *Le Messie récalcitrant* (1977), tant elle est révélatrice de ce que représente la **MÉTAMORPHOSE** :

« *Ce que la chenille appelle la fin du monde,*
Le Maître l'appelle le papillon »

[2] Transmis par BABAJI MAHARAJ et popularisé par YOGANANDA

[3] Sahra TRIGO, thérapeute Access Bar et médium

Le Schéma prénatal

Puisque, selon Robert ST-JOHN et Frédérick LEBOYER, la colonne vertébrale, et, par extension, les zones réflexes de celle-ci (au niveau des pieds, des mains et de la tête), contiennent toute la structure prénatale de l'enfant à naître, il s'agit de concentrer son attention sur les zones réflexes de celle-ci. Robert ST-JOHN a découvert 7 points sensibles qui s'échelonnent le long de cette zone réflexe, 7 points dont le premier est encore abstrait car il est en lien avec ce que nous sommes bien avant la conception et qu'il a nommé **IMPULSION CRÉATRICE**. Les points qui suivent vont de la **PRÉCONCEPTION** jusqu'à la **NAISSANCE**. Ainsi, l'historique des 9 mois de gestation sont inscrits dans notre colonne vertébrale. C'est ce que Robert ST-JOHN appelle la « mémoire cellulaire » [4]. Dans cette mémoire se trouvent non seulement notre hérédité physique mais également l'hérédité psychique et la mémoire des trois générations qui nous ont précédé. Cette mémoire s'actualise en nous, au fil du temps ou à travers le caractère, sous la forme de « schémas » : schémas de comportement que nous reproduisons sans en comprendre l'origine, et même schémas événementiels répétitifs. Le fait est que, au sein des familles, des attitudes, des tempéraments, des événements semblables se répètent d'une génération à l'autre. Tout ce qui n'est pas conscientisé se répercute dans la vie des descendants… et s'accentue souvent de génération en génération [5]. Comme l'avait remarqué le célèbre psychiatre suisse Carl-Gustav Jung :

« Ce qui ne parvient pas à la conscience, revient sous forme de destin »

Toutes les familles, sans exception, transmettent à leur descendance des schémas issus d'expériences de vie qui n'ont pas — ou mal — été intégrées. Il s'agit là d'un phénomène propre à l'existence humaine, et qu'il n'y a pas à juger mais à remarquer.

L'Empreinte de naissance

Durant ses recherches, Robert St-JOHN s'était déjà rendu compte que des influences sur l'enfant à venir étaient déjà présentes *bien avant* la conception [6]. Mais nous devons à Jean-Philippe BRÉBION la découverte de ce qu'il a appelé l'**EMPREINTE DE NAISSANCE** : « *Notre empreinte est une vibration, une fréquence unique qui s'inscrit dans l'espace et dans le temps. En soi, elle est impalpable et ne peut être appréhendée que par la conscience* » [7]. Ainsi, les 9 mois qui précèdent la conception ont tout autant d'impact que les 9 mois de vie intra-utérine, ainsi que les 9 mois qui suivent la naissance. Ce cycle de 27 mois (de 3 x 9 mois) tend à se répéter tout au long de notre vie, jusqu'à ce que les mémoires négatives qui y sont incluses soient libérées - et/ou conscientisées.

L'empreinte de naissance ne se lit pas de manière chronologique, mais est à interpréter hors du temps : elle demande de sortir du temps chronologique pour entrer dans le temps de la conscience, celui du présent, du « maintenant ». Et c'est bien dans l'actualisation du « maintenant » qu'agit la Force de vie.

---

[4] Toutes nos cellules possèdent une mémoire, mais leur origine provient de la moelle épinière.

[5] Pour prendre un exemple simple : une personne de ma connaissance est née dans une famille qui n'arrive pas à exprimer son amour et où la violence est latente. Elle-même a été violée, et son petit-fils est né sans thyroïde. Or, la thyroïde est la glande qui est en relation étroite avec les émotions que sont la colère, la rage et la haine.

[6] « *Les expériences d'un parent, même avant la conception, influencent fortement la structure et la fonction du système nerveux des générations futures* ». Tribune de Genève, 10 juin 2011, Le stress de la mère se transmet au foetus.

[7] « *L'Empreinte de naissance. Psychologie des mémoires fondatrices de notre naissance* », p. 128, Jean-Philippe Brébion, Éditions Quintessence, 2004

Jean-Philippe BRÉBION a découvert que l'EMPREINTE DE NAISSANCE est chargée de tout ce qui est inscrit dans les deux cellules d'origine parentales (spermatozoïde et ovule) et l'inconscient cellulaire de l'enfant est en résonance avec le vécu et le ressenti de son père et de sa mère pendant la période située autour de la naissance (les trois fois neuf mois). Ainsi, les cellules biologiques du cerveau de l'enfant s'imprègnent des émotions, des pensées et de tout ce que ses parents vivent à ce moment-là — et elles reproduiront ce qu'elles auront enregistré comme un ordinateur restitue un programme sur le principe du « copier-coller ». Ainsi :

L'acquis des parents devient l'inné de l'enfant

L'inconscient est biologique et le biologique de l'enfant est totalement imprégné par le vécu psychologique des parents.

Nous sommes ainsi le vécu et le ressenti de nos parents

L'imprégnation est particulièrement importante pendant les neuf mois de la grossesse parce que durant cette période l'enfant vit en résonance, en vibration cellulaire, avec son père et sa mère. Même si le père est absent, il résulte néanmoins un vécu de ce fait pour la mère.

Il est intéressant de savoir que chacune de nos cellules a une spécificité mémorielle de 9 mois : biologiquement, nous sommes plus sensibles à ce que nous avons vécu les 9 derniers mois passés. En relation avec l'EMPREINTE DE NAISSANCE se dégagent trois phases :

- **Phase 1 de moins 9 mois à la conception** : cette période est liée au père. Biologiquement, un homme renouvelle constamment ses spermatozoïdes [8] (ils sont donc porteurs d'une mémoire plus spécifiquement liée aux 9 derniers mois de la vie du père) ;
- **Phase 2 de la conception à la naissance** : c'est la gestation durant laquelle l'imprégnation se fait par le père et la mère ensemble ;
- **Phase 3 de la naissance à plus 9 mois** : durant laquelle c'est l'imprégnation de la mère qui est la plus significative. En effet, le nouveau-né est sous la protection des anticorps de sa mère pendant les neufs premiers mois de sa vie (ce n'est qu'à l'âge de 9 mois qu'il développe les siens). Notons que les premières dents apparaissent vers le 8/9e mois ; symboliquement, les dents permettent de couper, de « séparer » : l'enfant coupe le lien de la mémoire biologique pour passer à l'autonomie psychologique qui aboutira à la conscience de soi.

C'est le rôle de la **FORCE DE VIE** de venir libérer les mémoires négatives incluses dans les cellules. Ce travail s'effectue en séance par un mouvement de régression apportant une conscientisation — et donc une libération du schéma.

La **MÉTAMORPHOSE** recrée le lien entre le corps et l'esprit, l'histoire personnelle et la généalogie, en *lui donnant du sens.* La **MÉTAMORPHOSE** permet un changement de l'intérieur et l'épanouissement des potentiels du receveur (au travers de la créativité, de la résilience). Ainsi, nous « vidons » notre **EMPREINTE DE NAISSANCE** de tout ce qui n'est pas « nous » afin de pouvoir nous saisir de cette structure et l'utiliser en conscience, de manière créative.

En effet, tout le travail effectué en **MÉTAMORPHOSE** a pour but de faire peu à peu émerger la conscience, cette conscience unique, de nature spirituelle, très différente de la conscience ordinaire construite sur les croyances, l'éducation et les schémas hérités, etc. et qui n'est que ce que nous nommons « ego ». La conscience véritable n'est pas l'ego, et c'est cette conscience qui est véritablement créatrice et immortelle (qui passe d'incarnation en incarnation).

---

[8] Chez la femme, le nombre d'ovules est déterminé à la naissance : il n'y a donc pas de cycles de 9 mois qui puissent se renouveler.

D'un point de vue ésotérique, nous pouvons distinguer :

- **L'ego**, qui est la somme des cristallisations d'habitudes, de conditionnements, de croyances, de schémas (transmis ou acquis) et qui représente principalement l'élément sur lequel travaille la FORCE DE VIE ; l'ego est le « faux Je ». Il est destiné à mourir avec le corps physique ;
- **L'individualité**, ou conscience individuelle ou encore JE qui est une source de lumière connectée à l'Âme ou Soi supérieur ; l'Âme est comme un soleil dont le Je ou conscience individuelle serait un rayon incarné dans le corps physique. Le JE est immortel, il passe d'incarnation en incarnation et retrouve l'Âme entre chacune d'elles ;
- La **personnalité**, ensemble de traits de caractère physiques et psychologiques, de nature neutre : soit elle est sous l'emprise de l'ego, soit elle est sous la direction du JE ; l'un ou l'autre peuvent se manifester à travers elle, en fonction de notre état évolutif. La personnalité est mortelle comme l'ego ;
- **L'Âme** ou Soi supérieur, non incarné, notre être spirituel véritable et la totalité de ce que nous sommes, qui fait partie de la Divinité. L'Âme est éternelle.

Mouvement afférent et mouvement efférent

Dès 1937, comme nous l'avons vu, Robert St-John a une première intuition de ce qui va devenir la **MÉTAMORPHOSE**. Cette intuition lui vient lorsqu'il observe deux modèles de comportement, ou deux états d'esprit face à la vie, lesquels ne sont, la plupart du temps, pas en harmonie, ce qui crée des dysfonctionnements. Au lieu de travailler de concert, ces deux principes créent du chaos par l'identification à l'un ou l'autre de ceux-ci, l'un par excès d'introversion (à l'extrême l'autisme), l'autre par excès d'extraversion (à l'extrême la trisomie). Robert ST-JOHN a nommé l'excès d'intériorité **AFFÉRENCE** et l'excès d'extraversion **EFFÉRENCE**. Le déséquilibre entre ces deux principes, ou mouvements, est harmonisé et unifié par la **MÉTAMORPHOSE**. Le mouvement AFFÉRENT est relié au principe du **Père**, du **Ciel**, de la **Conscience** et correspond à la **Pensée** ; il est dominant durant la première moitié de la gestation, jusque vers la 20ème semaine de grossesse. Le mouvement EFFÉRENT, relié au principe de la **Mère**, de la **Matière** et de l'**Action** ou **Volonté** commence alors à dominer jusqu'au moment de la naissance [9]. Au milieu des deux se trouve un point d'équilibre que Robert ST-JOHN a appelé le point d'ANIMATION (il correspond au plexus solaire et plus particulièrement au **Coeur** et à l'aspect **Sentiment**). Tout être humain devrait tendre à trouver l'équilibre entre sa pensée et sa volonté, ce qu'il fait en centrant sa conscience dans son coeur.

Ce point d'équilibre de l'ANIMATION correspond à la période de **l'adolescence** ainsi qu'au **présent**.

Sur le plan individuel, il existe deux catégories de personnes : celles qui sont plus enclines à réfléchir, philosopher ou se laisser inspirer, et celles qui préfèrent agir, être en contact avec la matière et la façonner. Les intellectuels, les artistes, les philosophes entrent dans la première catégorie : chez eux prédomine l'AFFÉRENCE et la pensée ; les chirurgiens, les architectes, les agriculteurs entrent dans la seconde catégorie : chez eux prédomine l'EFFÉRENCE et la volonté (l'action). Il est bien évident qu'une société équilibrée a besoin de ces deux catégories de personnes et que l'une est aussi indispensable que l'autre. Le point d'équilibre réside dans la capacité de toute vie sociale d'associer ces deux types d'individualité grâce à la relation (le sentiment).

---

[9] La naissance est une action délibérée de l'enfant qui enclenche le processus de l'accouchement.

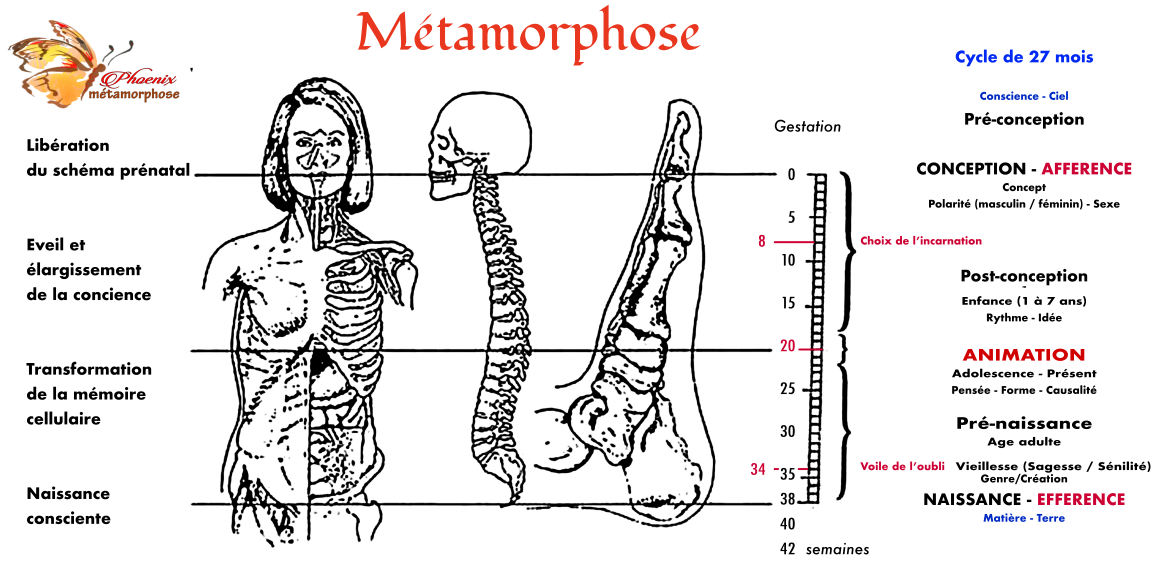

Fig. 1 Le schéma prénatal

La Force de vie

La **FORCE DE VIE** à laquelle il est fait appel lors d'une séance de MÉTAMORPHOSE est une **énergie formatrice** et une intelligence supérieure [10] qui sait quels sont les schémas à nettoyer ici et maintenant afin de libérer l'être de ce qui l'empêche d'aller de l'avant. Elle ne peut pas être dirigée ni contrainte : elle agit librement, de la même façon qu'elle le faisait durant la gestation ; en effet, la mère qui porte un enfant n'est que le réceptacle de cet être qui va être modelé par le FORCE DE VIE, indépendamment de la volonté maternelle. La mère est à l'image de la terre nourricière dans laquelle le foetus vient puiser les nutriments nécessaires à son développement : elle propose, tandis que l'enfant, façonné par la FORCE DE VIE, dispose.

Il en va de même lors d'une séance de MÉTAMORPHOSE : le praticien devient terre nourricière dans laquelle le receveur vient puiser ce dont il a besoin *afin de devenir ce qu'il est en réalité*, et qui lui reste inaccessible tant que les schémas transgénérationnels empêchent l'accès à son espace spirituel.

La FORCE DE VIE qui préside à la formation du foetus est présente dès avant l'instant de la conception. Elle va diriger le développement de l'embryon et poursuivre son travail d'architecte bien au-delà de la naissance. En effet, les miracles que représentent les facultés de se lever, de marcher, de dire JE, de parler, de grandir, de changer de dentition, de passer par la puberté, etc. proviennent tous de la FORCE DE VIE. Par la suite, celle-ci semble se mettre en sommeil, telle la Belle au Bois dormant. Elle est pourtant toujours présente et peut être éveillée dans des situations qui réclament courage, créativité ou résilience.

---

[10] Mon expérience avec la Métamorphose m'incite à voir en elle l'énergie de notre Âme, sous la forme de la *Kundalini* lovée dans notre premier chakra. Les pratiquants du *Kryā Yoga* font appel à cette énergie afin de la faire monter dans la colonne vertébrale et d'y purifier le *karma* (d'y nettoyer les mémoires cellulaires). Mais cette force peut aussi s'activer du haut (chakra coronal) vers le bas (chakra racine), en connexion avec l'Essence divine. Cette activation est plus douce que la précédente. Et c'est elle qui agit lors des séances de Métamorphose.

Une autre manière de l'éveiller est représentée par les séances de Métamorphose, ou par les ***Kryia Pranayama*** (les exercices de respiration consciente dans la colonne vertébrale).

Les changements induits par la MÉTAMORPHOSE sont non seulement définitifs pour le receveur, mais induisent également une transformation dans la généalogie : le schéma nettoyé n'est plus transmis aux descendants et, bien souvent, les ascendants eux-mêmes sont débarrassés de celui-ci, jusqu'aux arrière-grands-parents.

Les Points Réflexes

Bien que toute la colonne vertébrale soit une zone réflexe, certains points sur le tracé de celle-ci ont une importance considérable. Ces derniers, nous l'avons vu, sont au nombre de 7 et correspondent aux cinq périodes de la gestation. Ils sont situés :

- **IMPULSION CRÉATRICE** : à l'angle supérieur interne de l'ongle du gros orteil, de celui du pouce et vers le milieu du front (à la hauteur de la glande pinéale ou « troisième oeil »)
- **PRÉCONCEPTION** : à l'angle inférieur interne de l'ongle du gros orteil, de celui du pouce et à la racine des cheveux
- **CONCEPTION** : sur la 2ème phalange interne du gros orteil, sur la 2ème phalange interne du pouce et à deux doigts de la racine des cheveux
- **POST-CONCEPTION** : sur la tête du 1er métatarse du pied, du 1er métacarpe de la main et à 4 doigts de la racine des cheveux
- **ANIMATION** : au niveau du 1er os cunéiforme du pied, de l'os scaphoïde de la main, et sur le sommet du crâne
- **PRÉ-NAISSANCE** : au niveau de l'os naviculaire du pied, du trapèze de la main et à mi-chemin entre le sommet du crâne et l'occiput pour la tête
- **NAISSANCE** : sur la tubérosité calcanéenne du pied, au niveau de l'os scaphoïde de la main, et sur l'occiput pour la tête

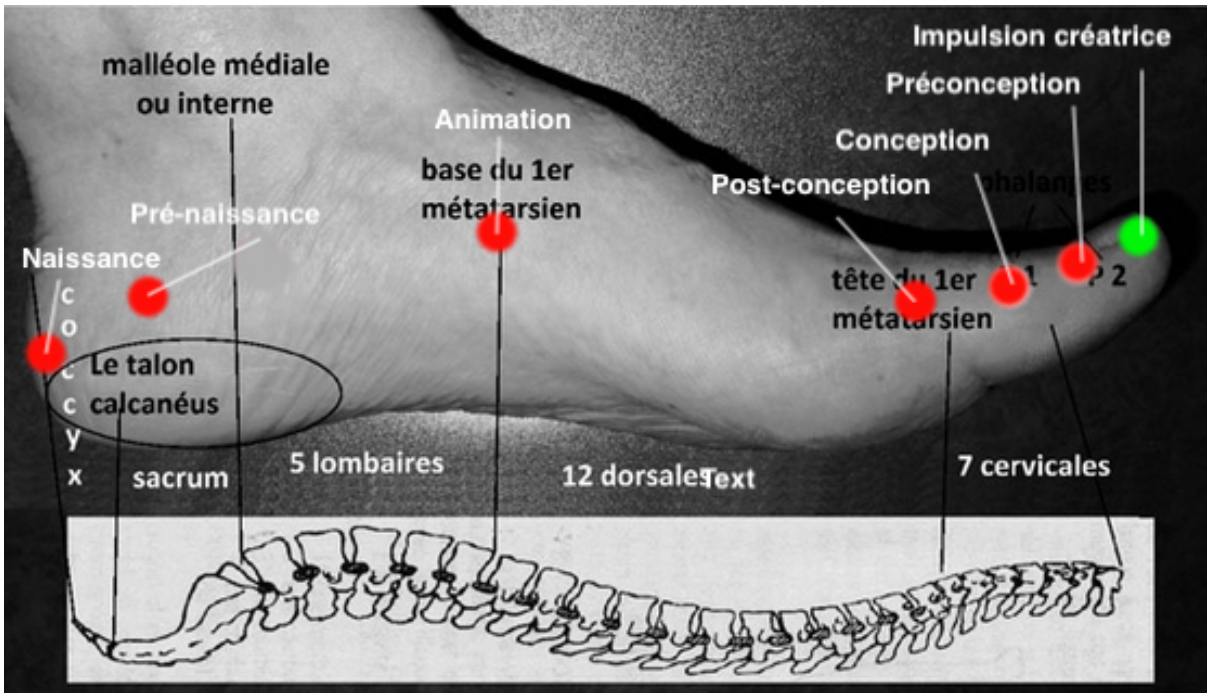

Fig. 2 Points réflexes du pied

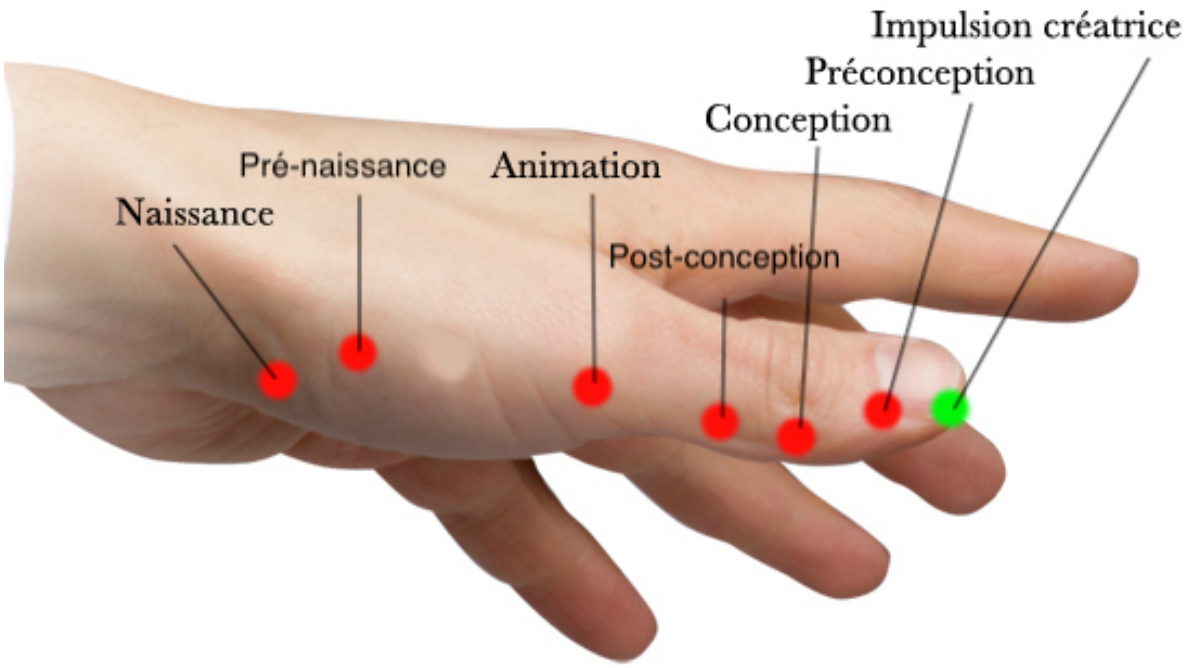

Fig. 3 Points réflexes de la main

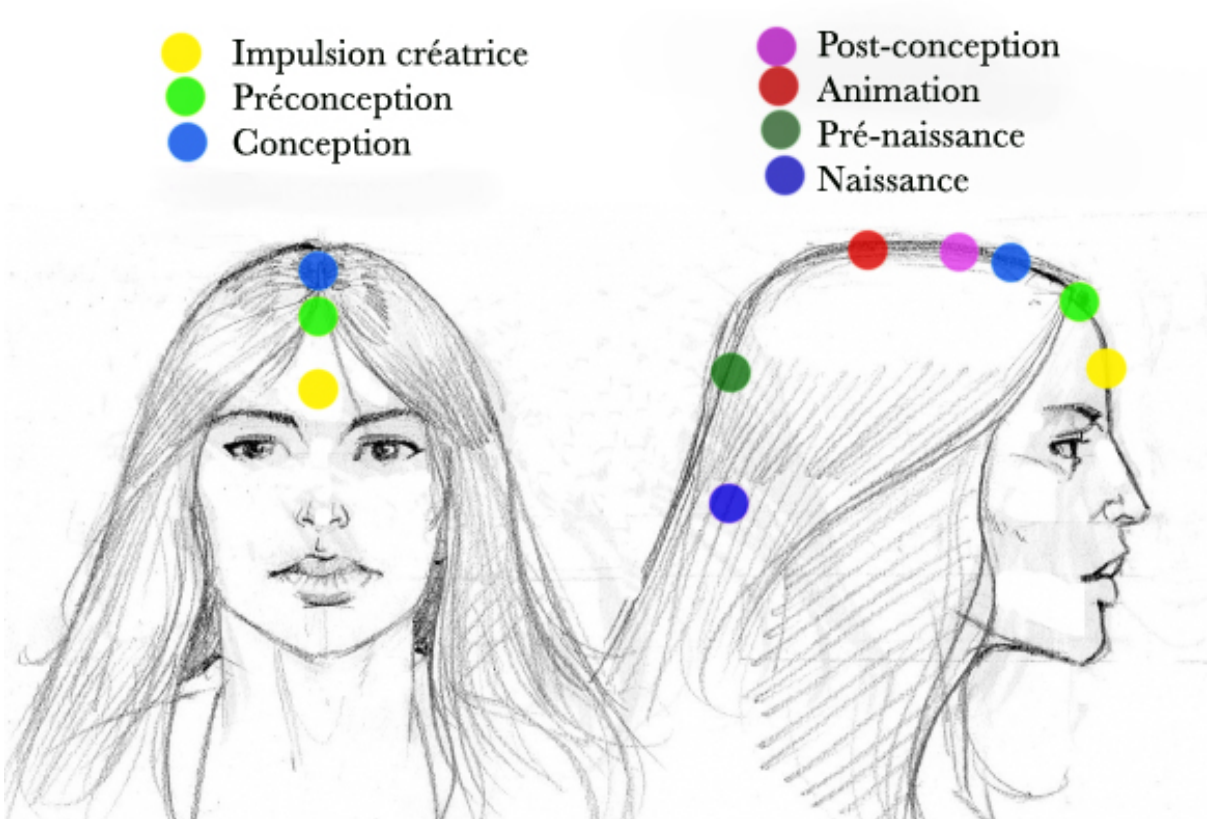

Fig. 4 Points réflexes de la tête

Tous ces points reflètent des moments-clés de notre gestation qui, selon la charge émotionnelle leur étant liée, se reflètent et s'actualisent dans notre présent.

NB : le point d'**IMPULSION CRÉATRICE** est en lien avec la glande pinéale (épiphyse) : c'est le « point de jonction » entre le spirituel et le matériel ; le point de **PRÉCONCEPTION** est en lien avec la glande pituitaire (hypophyse). Ces deux glandes sont des chefs-d'orchestre, connectés aux cycles de la lumière et des ténèbres. Descartes y voyait le siège de l'âme.

Symbolisme du corps humain et principes de correspondance

Polarité

La partie droite du corps est en relation avec l'aspect masculin, yang, émissif.
La partie gauche avec l'aspect féminin, yin, réceptif.

Pieds

Les pieds nous représentent dans le « ici et maintenant », là où nous en sommes dans notre vie, là où nous projetons de nous rendre. Selon le principe de correspondance :

- Le pied droit nous renseigne sur le père, le mari, la vie sociale et la part yang du receveur
- Le pied gauche nous renseigne sur la mère, l'épouse, la vie intime et la part yin du receveur

Chevilles

Les chevilles sont en relation avec la capacité de nous diriger, de décider et de suivre nos choix. Une cheville rigide dénote un manque de souplesse, une tendance au contrôle ou des peurs. Une cheville souple est l'indice d'une bonne capacité d'adaptation, voire de saine remise en question.

- Les chevilles nous renseignent sur la capacité à s'orienter, à suivre ses buts
- Les chevilles sont un miroir des poignets

Genoux

Les genoux nous renseignent sur la capacité à nous relier aux autres d'une part (le Je - Nous) ainsi qu'à nous-même d'autre part (lien entre l'Âme et la personnalité). Les genoux représentent notre capacité à nous « agenouiller » (notre humilité), à plier, à accepter, voire à se soumettre. Le genou est la porte de l'acceptation. Des problèmes aux genoux dénotent des difficultés relationnelles, une perte de connexion avec notre soi profond (l'intuition fait défaut).

- Le genou nous renseigne sur la capacité d'acceptation de la personne et la qualité de sa relation, avec elle-même et avec les autres. Elle nous indique dans quelle mesure la personnalité (jambe) est connectée à l'âme (cuisse).
- Les genoux sont un miroir des coudes

Hanches

La hanche est la « mère » du membre inférieur. Elle est l'axe basique de notre monde relationnel, le point par lequel le non-conscient peut émerger dans le conscient. Avec le bassin et la zone lombaire, les hanches sont le siège de notre puissance profonde, ainsi que celui de notre capacité de mobilité et de souplesse, intérieures et extérieures. Les hanches représentent ainsi la malléabilité. Elles sont un lieu de résistance. Elles nous renseignent sur notre capacité d'adaptation à la vie, nos impuissances et la dévalorisation éventuelle de la sexualité.

- Les hanches nous renseignent sur l'ancrage de la personne, sa capacité à puiser dans sa force intérieure et son adaptation à la vie.
- Les hanches sont un miroir des épaules

Epaules

Les épaules sont liées à la capacité d'assumer et de porter les responsabilités. Elles sont en analogie avec les hanches.

- Les épaules nous renseignent sur notre capacité à assumer nos propres responsabilités, en nous libérant de celles qui ne nous appartiennent pas. Des problèmes à l'épaule peuvent refléter le fait de ne pas se sentir suffisamment « épaulé », de prendre plus de charge que notre capacité à les porter. L'épaule droite est en relation avec la carrière, la vie professionnelle et le père, l'épaule gauche avec la vie intérieure, la famille et la mère.

Coudes

Ils représentent notre capacité à changer de direction. La force ou la faiblesse des coudes nous indiquent dans quelle mesure nous acceptons ou non de changer de direction sans éprouver de culpabilité. Ils sont en analogie avec les genoux.

- Un problème avec les coudes nous indique que l'on aurait besoin de changer ou que l'on se sent impuissant à changer une situation car on ne s'en donne pas le droit.

Bras

Ils représentent notre capacité à aimer, à « embrasser » la vie et les autres. Ils nous renseignent sur la capacité d'aimer notre travail, notre vie, notre couple, etc. Ils sont en analogie avec les jambes.

- Les bras nous renseignent sur le droit que nous nous donnons de faire ce qui nous plaît vraiment, ce que nous aimons

Poignets

Ils permettent de changer de position, de changer de manière de faire les choses. Ils sont en analogie avec les chevilles.

- Les poignets nous renseignent sur le droit que nous nous donnons de faire les choses autrement.

Mains

Les mains montrent notre capacité à manier les choses ou les situations, à créer et, de manière générale, à agir. Elles sont en analogie avec les pieds.

- Les mains nous renseignent sur ce que nous faisons ou ne faisons pas et qui peut devenir un problème. Les mains nous permettent de communiquer notre énergie, de montrer, de guider. Elles sont les auxiliaires de la volonté du coeur.

L'attitude du thérapeute

Comme pour toute thérapie, la première qualité du thérapeute est celle de la bienveillance, de l'intérêt sincère pour l'autre. S'y ajoutent une attitude de détachement (le praticien ne s'implique pas émotionnellement ou sentimentalement) et une qualité d'observation afin de remarquer les changements subtils qui se produisent. Enfin, il est bien enraciné, centré en lui-même et à l'écoute de son intuition, laquelle va le renseigner sur le travail effectué par la FORCE DE VIE.

Ancrage ~ Détachement

Centrage ~ Observation

Bienveillance ~ Intuition active

Le thérapeute sait que le travail est accompli par la FORCE DE VIE, et non par lui-même. Lors du soin, c'est à la propre FORCE DE VIE du receveur qu'il est fait appel, et c'est au service de celle-ci que se met le praticien. Le praticien accompagne ainsi le receveur dans un processus de transformation.

Durant le soin, praticien et thérapeute sont dans un état de conscience modifiée. Dans cet état, l'intuition peut se déployer (notamment chez le praticien) et les souvenirs peuvent remonter à la surface (pour le receveur) liés à des émotions qu'il est bon de laisser s'exprimer.

Il n'y a rien « à vouloir » mais à être et à manifester une qualité de présence. La FORCE DE VIE, intelligence est sagesse, sait toujours où elle doit libérer les mémoires cellulaires. Il arrive qu'une personne vienne pour un soin avec un blocage bien précis, qui réellement l'empêche d'aller de l'avant, et que la FORCE DE VIE travaille apparemment sur un schéma qui semble ne pas lui être lié. Mais la racine du blocage peut très bien prendre sa source ailleurs et alimenter le blocage par répercussion.

Lorsque le thérapeute ressent quelque chose en pratiquant les effleurements, il peut le signaler au receveur. Lorsque l'intuition est pleinement épanouie, les informations sont riches et précises et peuvent aboutir à des descriptions liées au vécu du receveur et de sa vie alors même qu'il ne le connaît pas.

Pratiquer en famille apporte beaucoup de satisfactions et fait bouger les choses — surtout lorsque chacun se sent impliqué. Même les enfants peuvent prodiguer la MÉTAMORPHOSE entre eux et à leurs parents. Seuls l'intérêt et l'envie de pratiquer sont nécessaires. Plus l'enfant est jeune et plus il est en lien avec son intuition ; aussi se laissera-t'il aller naturellement à masser spontanément les pieds de sa mère ou de son frère. Il est toutefois nécessaire, à un moment donné, de s'adresser à un praticien hors du cadre familial car l'énergie des schémas a tendance à continuer de tourner au sein de la famille. Le recours à un tiers extérieur permet d'évacuer cette énergie définitivement.

Le Schéma conceptuel et l'ancrage

Le schéma conceptuel a été donné par Robert ST-JOHN. Il s'apparente à un ***mudra*** [11], c'est-à-dire une position spécifique et symbolique des mains (parfois du corps) utilisée pour induire un état particulier : concentration, guérison ou toute action bénéfique.

Le ***mudra*** du schéma conceptuel a plusieurs vertus :

- Il permet à celui qui le tient de se centrer en alignant ses corps et ses énergies
- Il facilite la concentration
- Il permet de résoudre des situations difficiles

Tenir ce mudra avant toute séance de Métamorphose vous permet de vous aligner, de vous centrer et de vous ancrer fermement. Veillez, en l'effectuant, à joindre vos deux pieds de manière à ce que, dans l'idéal, talon, voûte plantaire et gros orteil de chaque pied soit collé symétriquement à l'autre. De la sorte, les deux parties du schéma prénatal sont en contact l'une de l'autre, ce qui accentue l'équilibrage des hémisphères cérébraux. Nous verrons cette position dans la pratique, appelée JONCTION PRÉNATALE.

D'autre part, vous pouvez avoir recours à ce ***mudra*** pour toute situation problématique que vous souhaitez résoudre (pour vous-même ou pour un tiers). Il suffit de tenir le ***mudra*** et de glisser, dans le vide laissé entre les doigts, la situation que l'on souhaite résoudre (on

[11] Le terme *mudra* vient du sanskrit et signifie « seau » ou « signe »

peut utiliser le prénom du/des personne(s) impliquée(s) ou y mettre un symbole ou une image). En effectuant ceci avec détachement et bienveillance, il est possible de dénouer bien des situations conflictuelles ou apparemment sans issue.

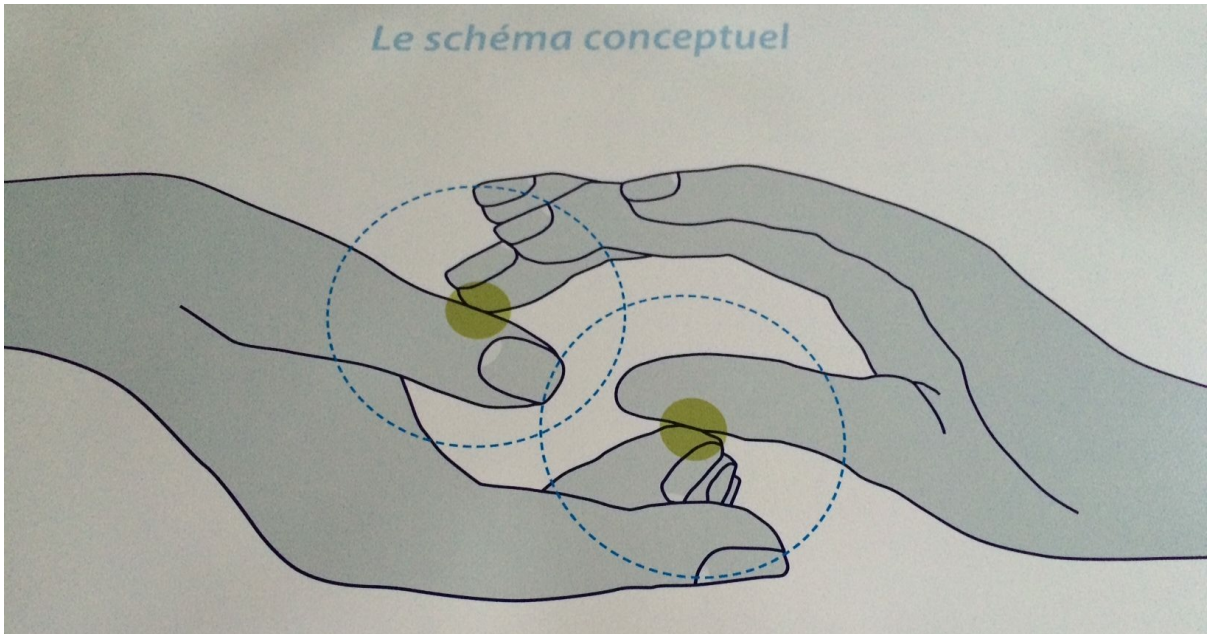

Fig.5 : le schéma conceptuel

Le schéma conceptuel nous aide à la fois à nous centrer, nous aligner, ainsi qu'à nous **ancrer**. L'ancrage est une nécessité pour que les énergies circulent correctement. Sans ancrage le courant ne circule pas. C'est exactement ce qui se passe dans le cas du courant électrique : lorsqu'une différence de potentiel est appliquée aux extrémités d'un conducteur (nous sommes le conducteur avec les pôles représentés par nos 1er et 7ème chakras), cette différence de potentiel provoque le déplacement des électrons — ce que l'on appelle *courant électrique*. Nous sommes alors aptes à initier le même courant en touchant le receveur pour éveiller sa propre FORCE DE VIE. Sans ancrage, nous prenons le risque de « disjoncter », les énergies descendantes en provenance du 7ème chakra ayant une grande puissance. La « mise à terre » représentée par notre propre ancrage nous assure de demeurer en sécurité lors de nos soins, en nous permettant d'évacuer le « trop plein énergétique » tout en nous évitant de « planer ».

Dans la pratique

Le receveur est installé sur une table de massage (un canapé ou une chaise peuvent faire l'affaire mais sont moins confortables). La **MÉTAMORPHOSE** se pratique sur les zones réflexes des **pieds** (être et aller dans la vie), des **mains** (agir, aimer, donner et recevoir) et de la **tête** (penser et s'ouvrir à des idées toujours plus grandes). Les pieds représentent l'**incarnation** et la **volonté**, le fait d'être dans un corps de chair pour se réaliser ; les mains sont reliées au chakra du **coeur** et au **sentiment** ; la tête s'aligne sur une **pensée supérieure** en fonction des changements produits au niveau des pieds et des mains — elle représente notre aspect **spirituel**.

Avant de pratiquer la MÉTAMORPHOSE proprement dite, nous allons effectuer des **mouvements préliminaires** qui permettent de stabiliser le corps et les cellules avant de recevoir le soin. Ils pallient déjà à certains troubles (digestifs, angoisses, stress) en permettant d'ancrer la conscience dans le corps, ***en débutant un processus de rééquilibrage des hémisphères cérébraux***, et en apportant un réconfort nécessaire dans un environnement perturbé. Ces **mouvements préliminaires** ont une importance particulière pour toutes les personnes n'ayant pas ou peu l'habitude de travailler avec les énergies subtiles — ces personnes représentant probablement la majorité de votre clientèle. Le contact physique apporte du réconfort et un état de réceptivité nécessaire au travail qui va suivre.

La MÉTAMORPHOSE suit immédiatement les mouvements préliminaires. Elle consiste en de légers effleurements au niveau de la zone réflexe de la colonne vertébrale. Les blocages énergétiques sont perçus par le thérapeute — souvent également par le receveur, mais ce n'est pas systématique.

Une MÉTAMORPHOSE débute toujours par les **pieds** : en effet, ceux-ci représentent le receveur dans le « **ici et maintenant** », là où il en est. Les changements induits au niveau des pieds sont toujours importants et définitifs. On passera donc plus de temps, durant une séance, avec les pieds qu'avec les mains et la tête (la moitié du temps de la séance sera consacrée aux pieds).

On commence par le **pied droit**, de polarité masculine ou yang, en analogie avec le présent, la volonté, le père, la vie sociale ; on poursuit avec le **pied gauche**, de polarité féminine ou yin, en analogie avec le passé, la mère, la famille, la vie intérieure, les potentiels non encore exprimés. On exerce les **mouvements préliminaires** sur chacun des deux pieds (en partant depuis le genou). Puis on entame la MÉTAMORPHOSE à proprement parler. Une fois que la MÉTAMORPHOSE est faite, il est nécessaire d'aller se rincer les mains à l'eau froide, jusqu'aux coudes : d'une part nous évitons de prendre sur nous les énergies du receveur, et d'autre part nous évitons de faire passer ses énergies d'un plan sur l'autre (de la volonté au sentiment, par exemple).

Ensuite, nous entamons les **mouvements préliminaires** du bras droit (depuis la poitrine jusqu'au bout des doigts), puis nous pratiquons immédiatement la MÉTAMORPHOSE. Nous passons ensuite au bras gauche, effectuons les **mouvements préliminaires** puis la MÉTAMORPHOSE. Une fois celle-ci terminée sur les deux mains, nous nous rinçons à nouveau les mains et les bras jusqu'aux coudes.

Pour la tête, il est nécessaire que le receveur s'assoie sur un tabouret (éviter la chaise : il ne sera pas possible de pratiquer correctement les massages préliminaires à cause du dossier). Nous pratiquons les **mouvements préliminaires** de la tête au bas du dos, puis la MÉTAMORPHOSE elle-même. Lorsque celle-ci est terminée, nous nous rinçons les mains et les bras jusqu'aux coudes.

Pratique des Mouvements Préliminaires

Mouvements préliminaires pour les pieds

1. Prendre contact avec le receveur en soulevant légèrement les deux pieds par les talons. Rester en contact quelques instants pour ressentir la fréquence vibratoire de la personne et où elle en est (perception de sa réalité dans le ici et maintenant).
2. Commencer par le pied droit. Masser le genou, le poplité, le mollet jusqu'au talon, et laisser glisser le mouvement de massage jusqu'aux orteils.
3. Assouplir le talon d'Achille avec douceur (région sensible) en remontant avec les doigts en pince (élimine les toxines). Assouplir la cheville en insistant sur cette zone (qui correspond à nos orientations et nos choix de vie), ce qui apporte confiance et réconfort.
4. Bercer le talon entre vos mains, une main après l'autre
5. Pied posé, essorage de la partie médiane de la plante du pied avec les deux mains de la cheville aux orteils (en remontant « en épi »).
6. Appuyer et tourner avec le pouce depuis la zone réflexe du plexus (à la base des coussinets) sur la plante du pied jusqu'au talon (du haut vers le bas).
7. Mouvement en chenille sur le schéma prénatal de l'orteil au talon, puis remonter en éventail (en « papillon ») du talon à l'orteil.
8. Masser les malléoles. Tester la souplesse pied / cheville (avant/arrière) et exercer une rotation du pied dans les deux sens.
9. Pouces posés sur le coup de pied (région réflexe du thorax) étirer du centre vers l'extérieur.
10. Masser chaque doigt de pied, tourner, tirer, ramener, masser entre les doigts, prendre tous les doigts dans la main, tirer et ramener.
11. Sous le pied, tourner les pouces du plexus au talon (comme « se rouler les pouces »).
12. Echauffement latéral du pied avec les paumes de chaque main d'un mouvement énergique, les doigts souples tapotant le dessus du pied.
13. Tapoter fermement avec le dos de la main depuis le talon jusqu'aux coussinets (en tapant de manière dégressive, plus fort sur le talon, plus léger au fur et à mesure que l'on s'approche des coussinets). Ce mouvement contribue à un meilleur enracinement.
14. Une main sous la base du pied, l'autre sur les doigts : effectuer un mouvement de chassé croisé simultané (qui correspond à l'harmonisation des mouvements afférent et efférent.

NB : les bébés et les jeunes enfants n'ont pas besoin de massages préliminaires : ils sont encore suffisamment souples et réceptifs pour que la Force de vie puisse agir sans avoir à « préparer le terrain ».

Mouvements préliminaires pour les mains

1. Commencer par le bras droit en prenant contact avec l'épaule et la main droite. Rester quelques instants en contact pour ressentir la fréquence vibratoire liée aux mains (perception de l'action dans le ici et maintenant).
2. Depuis le sternum, masser en remontant vers l'épaule et descendre le long du bras jusqu'au poignet, puis jusqu'à la main et au bout des doigts. Au besoin, assouplir l'épaule par des mouvements de relaxation profonds, en la poussant vers le bas et vers l'arrière (les épaules représentent souvent des points de tension importants).
3. Assouplir, masser et manipuler délicatement le poignet. Tester la souplesse du poignet en prenant la main et en la courbant vers l'arrière. Exercer une rotation de la main dans les deux sens.
4. Masser le dessus de la main avec les pouces, étirer du milieu vers l'extérieur.

5. Masser chaque doigt, tourner, tirer, ramener.
6. Masser la paume du centre vers l'extérieur en forme de soleil, en insistant sur la partie charnue de la paume.
7. Effectuer le mouvement en chenille du sommet du pouce jusqu'au poignet sur le schéma prénatal, puis remonter en éventail (en « papillon ») vers le haut.
8. Secouer la main doucement, puis tout le bras, pour le détendre, et lui faire effectuer des rotations dans les deux sens.
9. Effectuer un mouvement de chassé croisé, l''une de nos mains allant du poignet du receveur vers l'extrémité des doigts, l'autre allant de l'extrémité des doigts vers son bras.

Mouvements préliminaires pour la tête

1. Se placer derrière la personne, qui se tient assise, et prendre contact en posant nos mains sur ses épaules. Rester quelques instants en contact pour ressentir la fréquence vibratoire liée à la tête (perception de la façon dont la personne se situe et pense ici et maintenant).
2. Poser nos mains à plat en forme de V sur sa poitrine et les étirer vers les acromions (têtes des clavicules située sur les épaules) une première fois, les ramener au centre de la poitrine et les étirer vers le centre des clavicules une deuxième fois, les ramener au centre et les étirer à la racine de la gorge une troisième fois. La pression doit être forte pour l'étirement vers les acromions, moyenne pour l'étirement vers le centre des clavicules et léger à la racine de la gorge. Répéter ces trois mouvements deux fois. Ils permettent d'ouvrir la poitrine et le chakra du coeur.
3. Poser votre main droite sur l'épaule droite du receveur, et balayer la zone de la poitrine en direction de l'épaule gauche, et vice versa, plusieurs fois. Ce geste contribue à libérer les tensions qui pèsent sur le coeur.
4. Masser les trapèzes puis les épaules en descendant jusqu'aux coudes, une fois à l'intérieur puis une fois à l'extérieur, en chassant les énergies en fin de course. Il peut être nécessaire de masser longuement les épaules et les trapèzes car une majorité de personnes présente d'importantes tensions musculaires dans cette zone (syndrome de trop devoir porter ou de crouler sous les responsabilités).
5. Poser les pouces de chaque côté de la colonne en commençant au sacrum et remonter en appuyant entre chaque vertèbre, comme pour les séparer une à une. Ce geste soulage la colonne de ses tensions et permet une meilleure circulation de l'énergie.
6. Poser une main sur le sternum du receveur, tandis que votre autre main remonte énergiquement, pour effectuer un échauffement, le long de la colonne depuis le sacrum jusqu'aux cervicales, ceci plusieurs fois.
7. Soutenir le front du receveur avec la tranche de votre main, l'index et le pouce de l'autre main en forme de pince partent de derrière l'oreille droite en glissant jusqu'au creux de la gorge, selon une ligne verticale qui descend le long du cou et passe par les clavicules — attention : ne jamais passer sur la gorge ! Procéder de même avec l'oreille gauche. Ce geste stimule l'écoute et la parole (il ouvre le chakra laryngé).
8. Soutenir le front du receveur avec quelques doigts et masser la base de son crâne avec votre paume ; masser ensuite la voûte crânienne avec vos deux mains. Ce massage procure une grande détente et apaise le mental.
9. Masser la zone réflexe de la naissance du receveur, située entre les oreilles et l'occiput.
10. Exercer quelques mouvements circulaires sur les omoplates avec les mains à plat vers l'extérieur.
11. Aérer les cheveux avec les doigts en éventail et les tirer légèrement pour décoller le cuir chevelu. Tapoter le sommet du crâne avec le bout des doigts.

12. Tapoter les épaules et le dos avec la tranche des mains en descendant en V des épaules au bas des reins. Ce mouvement facilite l'ancrage et la conscience de l'instant présent.
13. Avec les deux mains, étirer le front en partant au-dessus du milieu des sourcils vers les tempes ; masser celles-ci légèrement.
14. Masser les oreilles, en étirer le pavillon et le lobe (zones réflexes de la colonne vertébrale), puis placer les mains en forme de conque sur les oreilles en exerçant une pression (pour équilibrer le liquide céphalo-rachidien) et relâcher doucement en s'éloignant du corps lentement et en étirant doucement l'aura (mouvement des doigts en effeuillage).
15. Se laver les mains jusqu'aux coudes à l'eau froide une fois le cycle achevé (si on ne poursuit pas avec une Métamorphose).

Conseils et remarques importantes

- Les mouvements préliminaires sont déjà de la MÉTAMORPHOSE. En pratiquant régulièrement, vous affinerez votre intuition. Assez rapidement, vous aurez des ressentis, voire des images liés à votre pratique.
- Des informations peuvent déjà vous être communiquées au travers des mouvements préliminaires.
- S'il vous arrive de percevoir des « noeuds » énergétiques sur le trajet de la zone réflexe de la colonne vertébrale, ne vous **arrêtez jamais** sur ceux-ci, car ceci aurait pour conséquence de sur-stimuler un schéma cristallisé, occasionnant un sentiment de malaise, de douleur, de peur, de colère, de détresse, etc. pour le receveur. Privilégiez un nombre de passages supplémentaires jusqu'à ce que vous ressentiez que le noeud en question s'est dissout.
- Lorsque vous pratiquez la MÉTAMORPHOSE, ne faites jamais **d'aller (mouvement afférent) et retour (mouvement efférent) à la suite** : vous pourriez donner un sentiment de nausée au receveur et la sensation produite est très désagréable. Privilégiez une quinzaine d'aller dans le sens du mouvement afférent, suivi d'une quinzaine de retour dans le sens du mouvement efférent, pour terminer avec une nouvelle quinzaine d'allers dans le sens du mouvement afférent.
- Ayez confiance en vous et en votre ressenti. Et même si, apparemment, vous ne ressentez rien, sachez que la FORCE DE VIE accomplit son travail.
- Plus vous aurez une attitude de détachement et plus la FORCE DE VIE pourra travailler en profondeur. Ne vous impliquez pas dans le processus, vous ne pouvez ni diriger ni contraindre ni imposer quoi que ce soit à la FORCE DE VIE. Renoncez également à obtenir un résultat, même si c'est parfois difficile, car lorsque vous êtes dans un tel état d'esprit, vous retenez la FORCE DE VIE et ne la laissez pas travailler librement. Ressentez que vous êtes au service de celle-ci, exactement comme une femme enceinte offre l'abri de son ventre pour le développement de son enfant sans pouvoir en diriger les étapes. Plus vous êtes dans l'acceptation et le lâcher prise et plus la FORCE DE VIE travaille librement.
- Soyez compatissant(e), sans jugement et si une intuition vous vient pour donner une information à votre receveur ne lui dites jamais « il faut », « tu dois », mais suggérez — exemple : ne serait-ce pas une bonne chose d'aller marcher / de te reposer / de prendre du temps pour les choses qui te tiennent à coeur / de prendre des nouvelles de ta soeur, etc.
- Ne soyez jamais uniquement donneur : acceptez de recevoir des MÉTAMORPHOSES également. Plus la FORCE DE VIE aura nettoyé de choses en vous et plus il vous sera aisé de la laisser travailler en profondeur avec vos clients/patients.
- Pratiquez quotidiennement le **Yoga Tibétain** pour accroître ou maintenir votre vitalité (cela ne vous prend que 10 minutes au maximum), et surtout les **Kryias Pranayamas** puisqu'ils vous permettent de nettoyer vos mémoires cellulaires, d'alléger votre karma, d'élever votre taux vibratoire et de vous aligner avec votre Âme ou Moi spirituel. Ces deux méthodes à elles seules vont changer votre vie et permettre à votre propre FORCE DE VIE de se maintenir en éveil.
- N'oubliez jamais que le plus important dans la vie réside dans votre **qualité d'intention**. et votre éthique morale. Si votre coeur est ouvert, votre attitude bienveillante et votre aspiration désintéressée au service de la FORCE DE VIE, votre pratique fera des miracles !

Constitution de votre carnet d'études pratiques

Le carnet d'études est un cahier ou un classeur que vous allez réaliser sur la base de votre pratique avec des personnes de votre entourage (famille, amis, collègues). Il représente le fruit de votre pratique en MÉTAMORPHOSE et l'un des éléments d'évaluation de l'examen. Il est à remettre au plus tard le jour de l'examen.

Dans l'idéal, réalisez-le sous forme manuscrite, à l'encre bleue sur papier blanc [12]. Vous pouvez l'agrémenter de dessins, de schémas ou de photographies, à votre convenance.

Il devra comporter 21 séances * réparties comme suit :

- 3 séances de mouvements préliminaires (avec la même personne ou pas)
- 5 séances isolées de Métamorphose complète à 5 personnes
- 6 séances de Métamorphose complète avec 2 personnes (soit 3 x à chaque personne, ou 2 x à l'une et 4 x à l'autre)
- 7 séances de Métamorphose complète avec 1 personne

Si vous ne trouvez pas assez de personnes avec lesquelles pratiquer, vous pouvez aussi multiplier les séances avec la même personne (par exemple les 6 séances avec une seule personne). Il y a 21 semaines entre le premier et le dernier cours, ce qui vous fait 1 séance par semaine en moyenne.

Dans l'idéal, il serait souhaitable que vous puissiez donner des séances à un minimum de 5 personnes, afin de différencier vos ressentis et votre expérience en fonction de chacune d'elles.

Pour chacune de vos séances, notez vos ressentis et vos compréhensions d'une part et l'évolution (les changements constatés) chez la personne d'autre part, ainsi que les feed-backs de vos patients.

Prenez la chose avec plaisir et comme un jeu, pas comme une astreinte ! Donnez-vous le droit d'écrire vos ressentis, même s'ils vous paraissent étranges. Vous n'avez pas besoin de faire un compte-rendu minutieux (sauf si vous en éprouver l'envie) : cinq à sept lignes par séance peuvent suffire.

Le carnet d'études n'est pas destiné à des tiers, mais sera conservé par l'École. Aussi, prévoyez de le photocopier si vous souhaitez le conserver, ou rendez une copie dactylographiée.

Il n'y a pas d'examen pratique à passer, c'est votre carnet d'études et votre pratique durant les séminaires qui détermineront vos acquis. C'est pourquoi le carnet d'études revêt une grande importance.

L'examen théorique comporte une quarantaine de questions liées à la théorie et à la pratique étudiées durant les cours.

** Il se peut que vous ne parveniez pas aux 21 séances. Dans ce cas, 17 séances de Métamorphose complète sont toutefois requises (excluant les mouvements préliminaires).*

---

[12] Tout ce que nous écrivons à la main s'inscrit profondément en nous, contrairement à l'écriture informatique : nous utilisons plusieurs centaines de connexions neuronales en écrivant à la main, et seulement huit en nous servant d'un clavier… Le papier blanc vous permet de ressentir toute la liberté voulue, et l'encre bleue fait appel à l'énergie de vos 5ème et 6ème chakras…

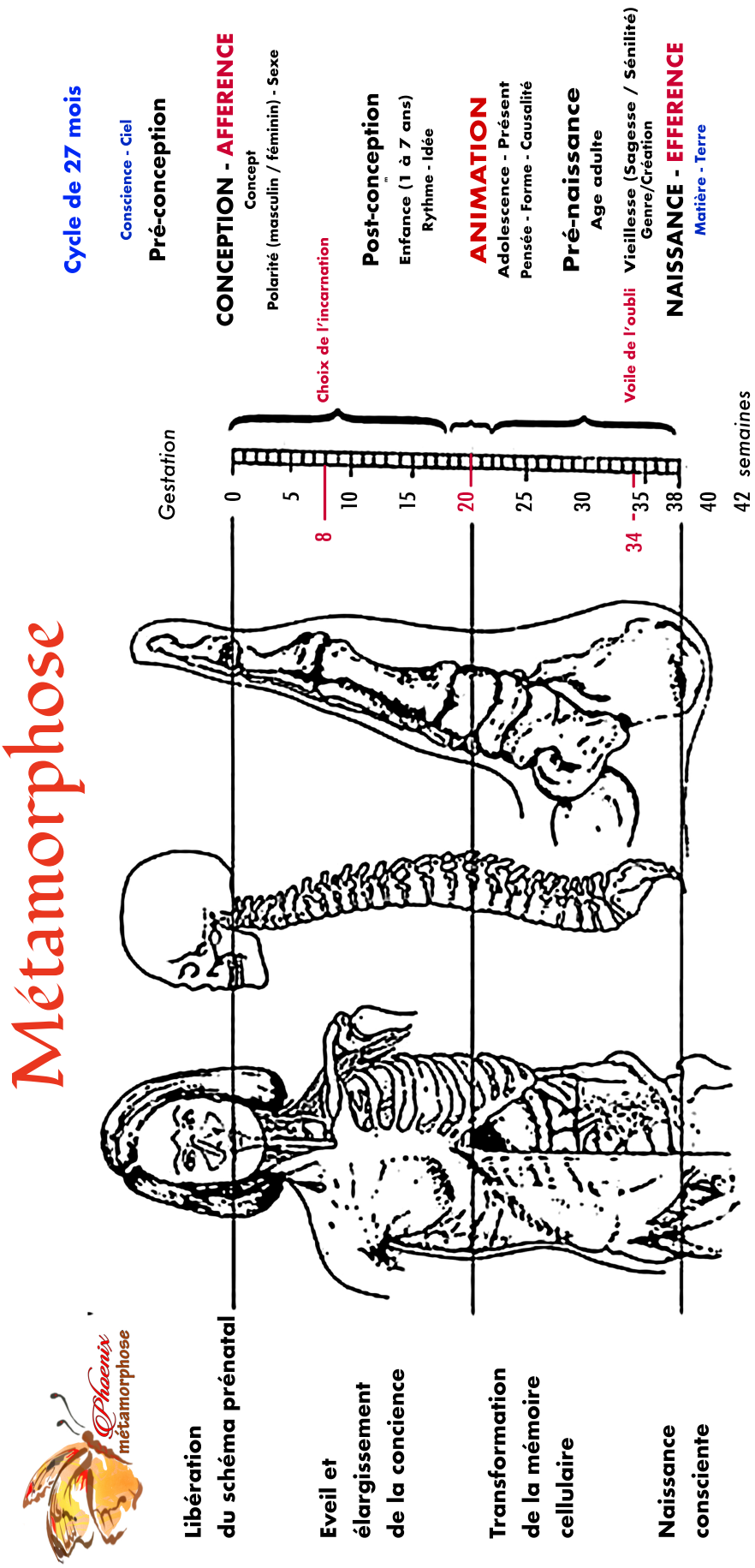

Fig.6 : Le schéma prénatal