

Sommaire

<i>Introduction</i>	3
I. ÉCOUTEZ L'ÉNERGIE VITALE	5
II. REGARDEZ LA SANTÉ	7
L'attitude corporelle.....	7
Le visage	8
Les yeux : le blanc de l'œil.....	9
Les yeux : l'iris	9
Poches sous les yeux	10
Le nez	11
La bouche	11
La langue	12
Les boutons	13
Les mains	13
Les ongles	14
Les pieds	16
III. POUR ALLER PLUS LOIN	18
Surveillez vos selles.....	18
Sentez vos odeurs corporelles.....	18
Surveillez la texture de votre peau.	18
Surveillez votre haleine	19
<i>Conclusion</i>	20

I. ÉCOUTEZ L'ÉNERGIE VITALE

Avant même de rencontrer quelqu'un, vous pouvez deviner son âge, et ses réserves d'énergie vitale. Il suffit pour cela d'écouter sa voix.

Lorsque vous écoutez quelqu'un, soyez à l'écoute de vos réactions.

Cette voix vous relaxe-t-elle ? Vous dynamise-t-elle ? Vous fatigue-t-elle ? Vous met-elle mal à l'aise ? Vous angoisse-t-elle ?

C'est une indication précieuse de l'état d'équilibre de votre interlocuteur.

Le Dr Diamond, dans son livre *Your body doesn't lie* (Warner books, 1980), pense qu'il s'agit de l'équilibre entre nos deux hémisphères cérébraux.

Bien sûr, vous devez être particulièrement attentif aux premières minutes car ensuite, si vous avez une voix équilibrée, vous équilibrerez votre interlocuteur par le simple pouvoir de votre voix.

Pour le vérifier, prenez quelqu'un qui est stressé, et parlez-lui. Mais au lieu de prononcer des paroles, comptez ou inventez des mots. Mettez tout le calme et l'effet thérapeutique dans votre voix. Au bout de quelques instants, votre interlocuteur sentira la différence.

Une voix saine et forte indiquera une bonne respiration.

À ce propos, surveillez votre propre respiration lorsque vous vous entretenez avec quelqu'un. Nous avons tendance à synchroniser notre respiration avec notre interlocuteur. Si

elle est courte, c'est un signe de stress et d'intoxication.

Lorsque vous avez quelqu'un au téléphone, essayez de deviner son âge, puis vérifiez ensuite. Si la voix vous paraît plus jeune que l'âge réel, c'est un bon signe d'énergie vitale. Dans le cas contraire, c'est inquiétant.

Comme dans beaucoup de domaines touchant à l'être humain, on peut avoir un effet sur la cause en agissant sur la manifestation extérieure.

Je m'explique : chantez, récitez des mantras, exercez-vous chaque jour à parler à haute voix, et vous irez mieux.

De même, si l'état de santé se voit dans l'écriture, on peut améliorer sa santé en écrivant avec plus de soin et d'application...

Que peut-on entendre d'autre qui donne des indications sur la santé ?

Les jointures qui craquent indiquent une mauvaise circulation de l'énergie, qui finira par former des rhumatismes articulaires.

Les bruits d'estomac indiquent une mauvaise digestion, de la nervosité.

Une respiration sifflante sera un signe de bouche en mauvais état : congestion due à un asthme bronchique, à la cigarette... et au manque d'exercices respiratoires.

Vous pouvez écouter votre propre voix en l'écoutant au magnétophone.

Imaginez-vous que c'est une autre personne que vous écoutez. Quel effet vous fait-elle ?

Après avoir écouté quelqu'un, l'étape suivante sera le plus souvent de le voir. C'est ce que nous allons maintenant ... voir.

II. REGARDEZ LA SANTÉ

Au premier abord, vous pouvez juger du dynamisme et du tempérament d'une personne.

Vous le faites sans doute déjà sans vous en rendre compte, mettant les résultats de cette analyse sur le compte de « l'impression » que vous fait cette personne.

L'attitude corporelle

Imaginez que nous ayons tous une antenne au sommet du crâne. Et que l'énergie qui nous anime provienne du ciel. Dès lors, ceux qui marchent et évoluent tête baissée manquent d'énergie. Ceux qui ont la tête haute en ont plus.

La peur peut se lire dans un corps. Les épaules étroites, ramassées, hautes, montrent une posture de défense.

La position du bassin, qui met en avant le sexe ou l'estompe et le protège, est aussi une indication.

La façon de tenir au sol est, elle aussi, intéressante.

Imaginez-vous bousculant la personne. Si elle tombe facilement, c'est que son « polygone de sustentation » (sa surface au sol) est trop petit. Cela met cette personne en péril constant. Elle *tombe* facilement, n'aura pas de chance, *tombera* malade, etc.

Si, au contraire, elle est bien « ancrée » dans

le sol, cela lui donne un meilleur équilibre et une meilleure faculté de réaction.

Là encore, votre réaction à la posture de votre interlocuteur sera précieuse. Demandez-vous l'effet que vous fait votre interlocuteur.

Le visage

Commençons par l'expression générale.

Là, nous touchons un sujet que tout le monde connaît. Qui, en effet, ne sait lire sur le visage d'un autre ses émotions ?

Mais puisque notre propos est la santé, notons seulement au passage les rides d'expression. Nous connaissons l'effet du moral sur la santé.

Quelqu'un qui a des traits (yeux, bouche, rides) orientés vers le bas sera plutôt pessimiste et « bileux ». Au contraire, les traits orientés vers le haut seront un signe d'optimisme, et donc de réaction positive.

Hippocrate, père de la médecine, accordait beaucoup d'importance aux visages.

Il les classe en quatre sortes, qui correspondent à des organes :

● **Le sanguin.** Il est bien en chair, coloré, plutôt rond. Il est prédisposé aux problèmes cardiaques.

● **Le lymphatique.** Le bas de son visage est dilaté, mou, quelquefois même adipeux. Son énergie, il la dépense pour digérer. C'est là son point faible.

● **Le nerveux.** Son crâne est volumineux, alors que le bas de son visage est plutôt rétracté. Physiquement, il est presque fragile. Mais c'est lui qui vit le plus longtemps.