

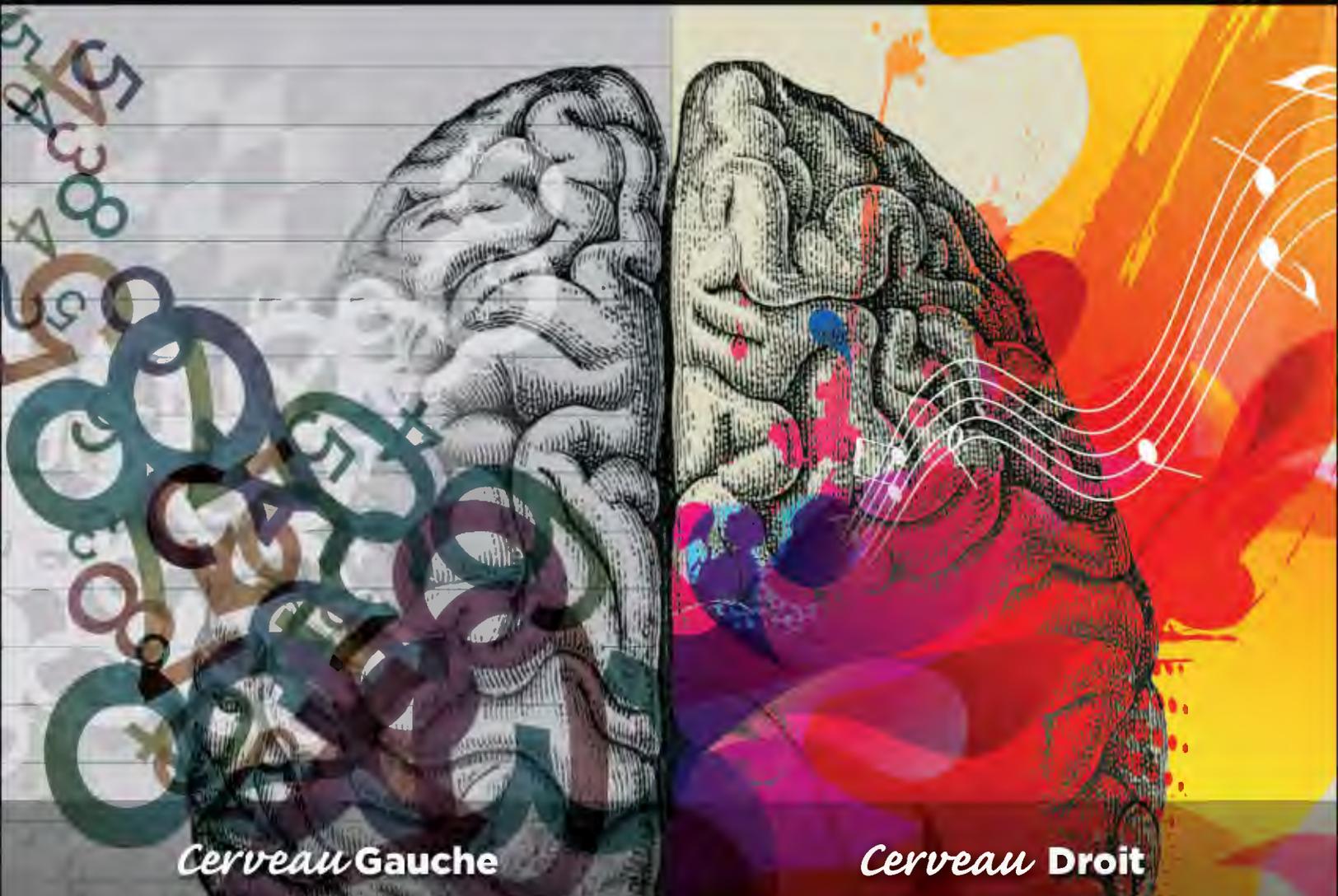
La **synchronisation** des **2 hémisphères** **cérébraux** rend harmonieux le physique, mental, émotif et spirituel du corps et de l'esprit.



Alignement**Alpha**.ca[®]

DOULEURS CHRONIQUES
FATIGUE EXCESSIVE
CANCER, DÉPRESSION...

RÉDUIRE LE STRESS
AUGMENTER L'ÉNERGIE
RETROUVER L'ÉQUILIBRE



Cerveau Gauche

Cerveau Droit

Je suis un scientifique. Un mathématicien. J'adore ce qui est familier. Je catégorise. Je suis précis. Linéaire. Analytique. Stratégique. Je suis pratique. Toujours en contrôle. Réaliste. Je suis en ordre. Je suis logique. Je sais exactement qui je suis. J'ai tendance à vivre dans le passé et le futur. Je suis centré sur moi-même. LE TAUREAU DANS LE MAGASIN DE PORCELAINES.

JE SUIS UN ARTISTE LIBRE. JE SUIS CRÉATIF. JE SUIS PASSIONNÉ. NOSTALGIQUE. SENSUEL. JE GOÛTE. J'ÉCLATE DE RIRE. SENTIR. ÉMOTIONS. JE SENS LE SABLE FIN SOUS LES PIEDS. MOUVEMENT. RICHE EN COULEURS. MON IMAGINATION EST SANS LIMITE. POÉSIE ET ÉCOUTER LA MUSIQUE. JE SUIS TOUT CE QUE JE VEUX ÊTRE. JE VIS DANS LE PRÉSENT. SPIRITUEL (CONNECTÉ À L'UNIVERS). L'ESPRIT LIBRE SUR LE DESSUS DE LA MONTAGNE.



Cette méthode manuelle permet d'ouvrir les blocages et les nœuds, ou interférences, à la bonne circulation de l'énergie dans tout le système nerveux afin de retrouver l'équilibre naturel.

Cette approche a un impact sur le corps et des effets sur le cerveau. Elle abaisse la fréquence des ondes cérébrales. Une paix s'installe et une diminution du stress est expérimentée.

Alignement Alpha.ca[®]

Avant

Après

Ondes Bêta

MAL-ÊTRE
SOUFFRANCE
DOULEURS
TENSIONS
RAIDEURS
FATIGUÉ
FRAGMENTÉ
ÉNERVÉ
FAIBLE
ANXIEUX
STRESS
AGITÉ
PERTURBÉ

Ondes Alpha

BIEN-ÊTRE
BONHEUR
FORME
ÉQUILIBRÉ
BALANCÉ
ENERGISÉ
CONCENTRÉ
EN PAIX
FORT
JOYEUX
RELAX
CALME
MÉDITATION

© Tous droits réservés

Se libérer de l'emprise des blocages physiques et émotifs, ainsi que de l'influence d'un état d'agitation mentale et de stress continu.

Table des matières

1. Qu'est-ce qu'un alignement alpha ?
2. Le corps et l'esprit ne font qu'un.
3. Les avantages de l'alignement alpha.
4. Résultats alphabiotiques.
5. Des recherches scientifiques pour les curieux.
6. Guérir les changements correctifs de votre corps.
7. Qu'est-ce que la santé ?
8. Qu'est-ce que la maladie ?
9. Qu'est-ce qu'une douleur ?
10. Combien de temps ça va prendre ?
11. Moi ? Je n'ai aucuns problèmes !
12. Qu'est-ce que l'intelligence innée ?
13. Votre système nerveux.
14. Le cerveau humain.
15. Le cerveau est un système de cerveaux.
16. Comment le stress affecte le système nerveux.
17. Notre cerveau face au plus grand danger : le stress.
18. Les ondes Alpha.
19. La méditation et les ondes Alpha.

1. Qu'est-ce qu'un alignement alpha ?

La personne qui reçoit un alignement alpha est couchée sur le dos sur une table inclinée vers le haut. Le praticien dépose, en premier lieu, la tête de la personne sur son avant-bras et la stabilise, comme un appui-tête, ensuite dans un deuxième temps, de son autre main, il prend contact sur l'occiput (os du crâne) de la personne.

Le praticien synchronise alors sa respiration avec celle de la personne. Avec une grande concentration et une forte présence, un mouvement dynamique est effectué (sans rotation du cou) dans l'axe longitudinal du corps vers le haut, à droite et à gauche, dans un angle léger, et ce en moins d'une minute.

Lors de l'alignement alpha, une impulsion sensitive d'une intensité variable est transmise à la personne couchée sur la table. Ceci permet de créer un changement profond d'état d'être énergétique qui résonne positivement sur les niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel - car ces niveaux s'alignent immédiatement les uns aux autres. Ainsi toutes les sphères de notre vie peuvent être améliorées.

Ces changements d'états d'être énergétique que les personnes expérimentent immédiatement après un alignement alpha varient considérablement en fonction de la nature des blocages qui s'ouvrent et qui causaient des interférences à la bonne circulation de l'énergie vitale du corps et de l'esprit. En fait, d'un alignement alpha à l'autre, chaque personne ressent de façon unique ces changements positifs ; d'une relaxation profonde à un regain rapide d'énergie, en passant par l'élimination temporaire ou permanente de nombreux signaux d'alarme physiques, mentaux et émotionnels. L'étendue de ces changements vers la restauration complète de la bonne circulation énergétique va dépendre de l'état initial de la personne qui reçoit un premier alignement alpha. Cet état initial peut très bien varier lui aussi selon chaque individu, comme par exemple d'hyper stressé à hyper détendu, de douloureux à plaisant. La quantité de stress accumulé dans le corps et l'esprit depuis des années est différente d'une personne à l'autre. L'objectif principal est le bon processus progressif qui mènera vers la dissolution complète du stress accumulé et qui a affecté le bon fonctionnement du cerveau et créé des blocages physiques, mentaux et émotionnels.

De manière générale, nous pouvons dire que tous ces changements d'état d'être énergétique expérimentés à de multiples niveaux pointent dans la même direction : le retour de l'équilibre et du bien-être. Ils aident les personnes à vivre, à ressentir et à exprimer de la façon la plus optimale, le potentiel d'énergie qu'elles sont naturellement.

Il faut savoir que cette approche unique tient compte de la dynamique des pensées et de l'influence des émotions sur le fonctionnement du cerveau et de ses mécanismes complexes pour garder le corps en homéostasie (équilibre).

2. Le corps et l'esprit ne font qu'un.

Nous ne pouvons avoir de tensions musculaires sans avoir de tensions psychologiques et émotionnelles, ni de tensions psychologiques et émotionnelles sans tensions physiques. Ce qui nous affecte physiquement nous affecte mentalement, et vice versa. Le cerveau est le chef d'orchestre du corps, et le mental celui de l'esprit. Lorsque le mental est affecté, le cerveau l'est aussi. Si le mental est affecté, les émotions de l'esprit seront perturbées. Si le cerveau est affecté, les fonctions métaboliques du corps le seront aussi. Le cerveau et le mental s'influencent mutuellement ; c'est pour cette raison que l'on dit un esprit sain dans un corps sain. Chaque pensée positive ou négative du mental dans l'esprit a des effets correspondants, positifs ou négatifs, dans nos émotions puis dans le corps. Le corps et l'esprit se reflètent mutuellement comme dans un miroir. L'alignement alpha permet donc les ondes Alpha tout comme la méditation.

Lorsque nos pensées sont rapides et constantes cela génère une activité cérébrale intense (ondes Beta) sur plusieurs semaines, voir plusieurs mois. Cette situation non appropriée est synonyme de stress continu ou chronique à différents degrés. Les pensées sont sans fin et notre énergie mentale est constamment épuisée, ce qui nous maintient dans une fatigue permanente, tout spécialement que le sommeil ne sera pas régénérateur non plus ; le psychique et le physique s'épuisent. Ces pensées excessives déclenchent un flux de problèmes cognitifs et de sentiments émotifs de différentes intensités avec des effets négatifs sur le physique et nos comportements.

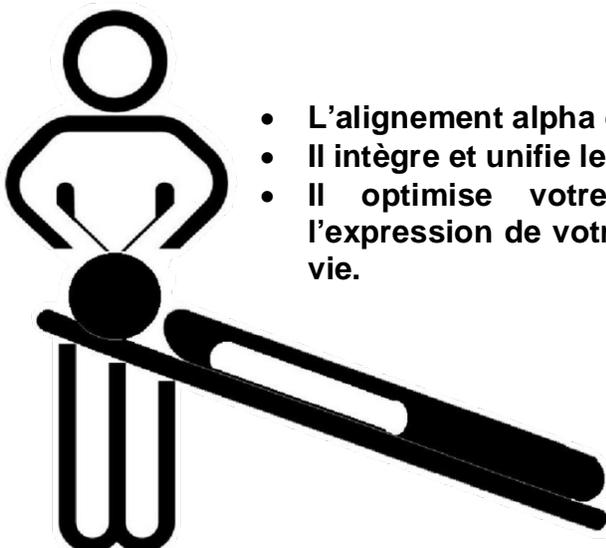
La combinaison des pensées excessives et des émotions douloureuses auront des effets directs sur la *qualité* des messages chimiques que le cerveau déclenche dans tous le corps. Le premier effet destructeur est l'émission constante de l'hormone de la mort ; le cortisol. Sur une base constante, le cortisol cause de nombreux effets destructeurs à tous le corps. Par exemple, la colère rend les gens vulnérables aux maladies cardiovasculaires tandis que l'irritation et le mécontentement professionnels occasionnent des maux de dos. Le mauvais équilibre physique, troubles du sommeil, fatigue chronique, maux de dos, maux de tête, etc., prend son *origine* dans la dynamique de l'agitation des pensées excessives et de la corrélation émotionnel correspondante. Les tensions physiques prennent ainsi racines dans notre activité mentale excessive.

Après l'alignement alpha, l'agitation mentale diminue et le calme intérieur s'installe (ondes Alpha). Le cerveau se détend et le corps aussi. La cascade des bénéfices se feront sentir les uns après les autres tout au long de la journée, de la nuit et des jours à venir ; relâchement des tensions musculaires et renforcement des muscles faibles ; la tension vasculaire excessive diminue et la pression artérielle change pour le mieux ; une augmentation de la concentration mentale et de la clarté d'esprit. Les fonctions supérieures du cerveau sont maintenant disponibles ; la concentration et la mémoire s'améliorent. Lorsque vous êtes alignés, il est plus facile de méditer et de vivre dans le présent, libre des contraintes et du fardeau du passé et des angoisses du futur ; au niveau émotionnel, lorsque les tensions du corps diminuent, la négativité refoulée et accumulée dans le blindage de l'agrégat psycho-physique remonte à la surface pour être résolue et éliminée.

3. Les avantages de l'alignement alpha.

Les personnes qui se font alignées occasionnellement, régulièrement ou qui poursuivent un processus rapide de dissolution complète du stress accumulé témoignent des bienfaits ci-dessous.

PHYSIQUE	MENTAL	SPIRITUEL
<ul style="list-style-type: none">✓ Décompresse ;✓ Meilleure flexibilité ;✓ Enlève l'interférence nerveuse ;✓ Enlève les douleurs et les symptômes ;✓ Régularise le fonctionnement des organes vitaux ;✓ Favorise la régénération des tissus ;✓ Meilleure respiration ;✓ Augmente l'endurance physique ;✓ Augmente l'énergie ;✓ Permet un sommeil réparateur ;✓ Donne une peau plus saine ;✓ Meilleure digestion ;✓ Et plus...	<ul style="list-style-type: none">✓ Calme intérieur ;✓ Clarté d'esprit ;✓ Resynchronise les deux hémisphères cérébraux ;✓ Meilleure réaction face au stress futur ;✓ Rééquilibre l'énergie ;✓ Libère du stress accumulé depuis des années ;✓ Redonne la joie de vivre ;✓ Fonctionne mieux au travail ;✓ Meilleure image de soi ;✓ Plus présent ;✓ Plus de créativité ;✓ Vision plus équilibrée des choses ;✓ Favorise la communication entre les autres et soi-même ;✓ Et plus...	<ul style="list-style-type: none">✓ Donne le courage de faire face aux problèmes ;✓ Confiance en soi ;✓ Libère les émotions bloquées depuis longtemps ;✓ Permet d'être à son potentiel optimum ;✓ Plus grande paix intérieure ;✓ Meilleure affirmation de soi ;✓ Meilleure méditation ;✓ Facilite l'ouverture du cœur ;✓ Ouvre et libère l'esprit ;✓ Permet de mieux donner et recevoir de l'amour ;✓ Améliore la compassion ;✓ Et plus...



- L'alignement alpha est unique, différent, simple et global.
- Il intègre et unifie les corps physique, mental et spirituel.
- Il optimise votre potentiel énergétique et favorise l'expression de votre être dans toutes les sphères de votre vie.

4. Résultats alphabiotiques

Suite à une série d'alignements alphabiotiques, les résultats remarquables suivants furent rapportés par les personnes. (Bureau Alphabiotics du Dr. Chrane à Dallas, Texas.)

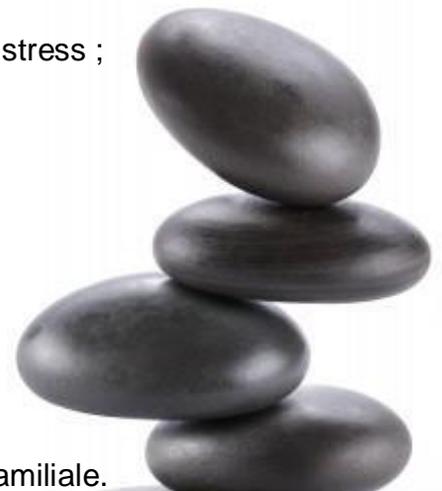
Sur 2 229 cas, impliquant 109 conditions différentes reliées au stress :

- 47% ont rapporté de BONNES améliorations ;
- 25% ont rapporté d'EXCELLENTE améliorations ;
- 16% ont rapporté des améliorations EXCEPTIONNELLES.

86% CONSIDÈRENT LEUR CONDITION COMME CORRIGÉE OU GRANDEMENT AMÉLIORÉE.

12% ont rapporté des améliorations lentes. De ces 12% :

- 100% disaient qu'ils réagissaient beaucoup mieux au stress ;
- 100% se sentaient plus fort physiquement ;
- 100% se sentaient moins tendus ;
- 100% se sentaient plus centrés ;
- 100% se sentaient plus alertes mentalement ;
- 100% avaient une plus grande paix intérieure ;
- 96% se sentaient moins nerveux ;
- 92% dormaient mieux ;
- 84% se sentaient plus flexibles ;
- 78% avaient une meilleure digestion ;
- 72% travaillaient mieux ;
- 60% avaient vécu une amélioration de leur situation familiale.



Toutes les personnes en alphabiotique se retrouvent dans l'une de ces catégories en ce qui a trait à l'amélioration de la santé.

1. Valable	47%
2. Très valable	25%
3. Extrêmement valable	16%
4. Valable, mais lent	12%

Il y a une relation directe entre la durée d'un problème de santé, la motivation d'améliorer sa condition, le degré de coopération et la durée de temps requis pour guérir. Une coopération inadéquate et l'irrégularité dans la fréquence d'alignements provoqués par certaines personnes, retardent considérablement la restauration de l'équilibre et l'amélioration de leur condition.

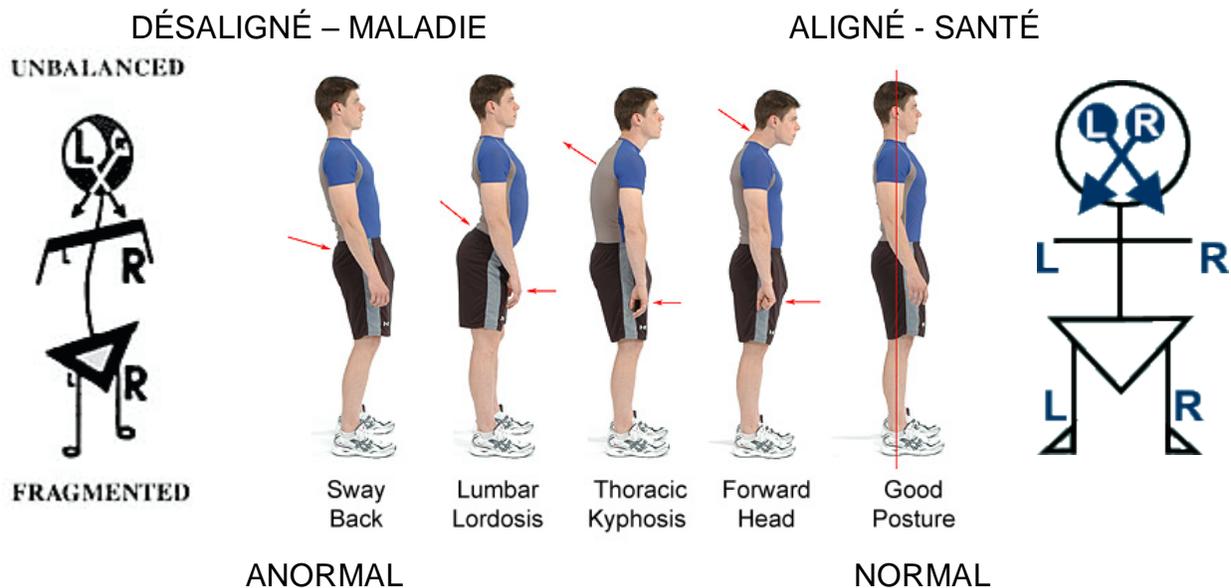
Pour bien communiquer ensemble, le corps et l'esprit doivent être bien alignés.



Alignement Alpha .ca

Si le corps est droit, l'énergie circulera librement et l'esprit sera calme et joyeux.

5. Des recherches scientifiques pour les curieux.



Colonnes vertébrales et multiples régions de stress :

Une recherche, effectuée dans un département de biomécanique au Colorado pendant 25 ans, a démontré qu'une différence de ½ pouce dans la longueur des jambes, causée par une déviation de la colonne vertébrale, crée entre 3 et 9 régions de tensions le long de l'épine dorsale.

La pression dans les zones de tensions peut aller jusqu'à une livre et demie. Étonnamment, ces pressions destructives causent rarement de la douleur ! Mais elles coupent immédiatement le courant aux muscles et aux organes alimentés par les nerfs coincés. Ceci fait diminuer la vie, l'énergie dans différentes parties du corps. Conséquemment, ces parties du corps vieillissent plus vite. L'Université du Colorado a démontré que le courant électrique circulant dans les nerfs était bloqué à 60% dans les régions tendues en seulement 20 minutes.

Ainsi, les divisions et les multi-divisions cellulaires contrôlées par le cerveau sont altérées. Alors survient une dysfonction, une dégénérescence, et une période de symptômes qui apparaissent et disparaissent. Bien qu'on les croit inoffensifs, ils sont réels et avertissent ou sonnent l'alarme quant aux problèmes de stress, qui ultimement, mènent à la détérioration du système. Ce processus est présent continuellement chez les personnes « **bloquées** » dans un état de stress inadéquat.

L'alignement alpha ajoute de la vie à vos années, et des années à votre vie.

En vérité, tout fonctionne beaucoup mieux lorsqu'on est bien « alignés ».

6. Guérir : les changements correctifs de votre corps.

Les gens « malades », sans vie, souffrent d'un manque d'énergie important dû à une accumulation de déséquilibres et de stress. Leur corps a perdu le goût de vivre.

Lorsque l'énergie recommence à circuler normalement dans tous les tissus et cellules, un processus de régénération et de rajeunissement s'enclenche, et des changements positifs s'installent, à plusieurs niveaux, pour le bien-être de la personne.



Chimiquement : Des toxines emmagasinées depuis longtemps sont relâchées. Lorsque les muscles, tendus depuis longtemps, se relâchent, il y a élimination de toxines par le système lymphatique. Cela peut dans certains cas provoquer une impression de rhume, mais sans fièvre. Il s'agit d'un processus naturel.

Musculairement : Les régions tendues se relâchent et les régions plus faibles se renforcent pour retrouver une **symétrie musculaire**. Nous pouvons comparer cela à une femme qui porte des souliers à talons hauts depuis des années et qui décide soudainement de porter des souliers plats. Évidemment, les muscles des mollets protestent et deviennent douloureux jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur souplesse normale. Il en est de même lorsque vous avez des sensations de raideur dans votre corps après un alignement. Ceci est tout à fait normal et disparaîtra rapidement.

Physiologiquement : Le processus peut être comparé à un membre qui s'engourdit lorsqu'on dort dans une mauvaise position. On ne sait rien lorsque le membre s'engourdit, mais lorsqu'on se réveille on le sent très bien. Pour plusieurs d'entre nous, ces cellules sont engourdies depuis des années ! Vive le réveil !

Émotionnellement : Souvent des émotions sont relâchées après un alignement, sous forme de rires ou de pleurs. Laissez aller toute émotion et sachez que vous n'êtes pas la seule à avoir des tensions qui se relâchent par des émotions.

Spirituellement : Un sens profond de paix intérieure se développe chez de nombreuses personnes. Vous regarderez le monde d'une façon plus objective, avec un sentiment de savoir exactement ce qui est bien et bon pour vous.

De la graine à l'arbre,



**Ça prend du temps. Mais l'arbre
doit grandir avec les bonnes
conditions...**

7. Qu'est-ce que la santé ?

La santé est un continuum.

Tableau expliquant QU'ON NE « TOMBE » PAS MALADE DU JOUR AU LENDEMAIN.

100%	VIE , santé optimale =	100% de mouvement
90%	Santé	
80%	Faiblesse musculaire	
70%	TENSION musculaire	
60%	Léger débalancement	
50%	Débalancement structurel	
40%	Symptômes	
30%	Maladies	
20%	Crise de cœur	
10%	Cancer	
0%	MORT =	

« Un état de bien-être physique, mental et social. » (Dictionnaire médical Dorland)

« État de complet bien-être physique, mental et social et qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » (Petit Robert)

« Bon état physiologique d'un être vivant, fonctionnement régulier et harmonieux de l'organisme pendant une période appréciable. » (Petit Robert)

L'alignement alpha vise que vous deveniez
une preuve vivante de ces définitions !

L'alignement alpha porte totalement sur la
santé, l'HARMONIE et le bien-être GLOBAL !

8. Qu'est-ce que la maladie ?

Comme nous l'avons mentionné précédemment, la maladie n'est ni plus ni moins qu'une **manque de vie, de mouvements et de vibrations dans le corps**. La différence entre une personne en pleine santé et une personne morte est tout simplement **le niveau de mouvement** dans les cellules du corps. Une personne en pleine santé à 100% de vie dans toutes les cellules de son corps, et une personne morte, 0% de vie. La maladie est donc un état transitoire entre 100% et 0% de vie.

Où vous situez-vous sur le continuum de la vie ? Plus près de 100% ou de 0% ? Soyez honnête et reconnaissez votre degré de vitalité !

Croyez-vous que les médicaments redonnent la vie à vos cellules ? **Seulement l'intelligence qui a créé votre corps peut le guérir !**

9. Qu'est-ce qu'un symptôme ou une douleur ?

Une **douleur** est un moyen utilisé par le corps et l'esprit afin de nous aider à prendre conscience que quelque chose ne fonctionne pas bien en NOUS.

Autrement dit, il y a un déséquilibre dans notre vie, notre corps et notre esprit qui nous crie et nous avertit d'y voir au plus tôt.

Les **symptômes** ou les douleurs sont comme un système d'alarme. Lorsqu'il y a un feu, la cloche sonne. Lorsqu'il y a un débalancement, une douleur apparaît.

Plusieurs facteurs peuvent provoquer un symptôme. C'est à vous de commencer à écouter votre corps et à décoder le message qu'il essaie de vous communiquer pour pouvoir retrouver l'équilibre perdu.

Les symptômes sont donc des signes que votre système d'alarme fonctionne.



Essayer de traiter les symptômes, c'est comme tenter de guérir un doigt douloureux et enflé, à cause d'un cordon attaché très serré, en faisant tout sauf enlever le cordon.



Vous pouvez l'aimer ;

Vous pouvez prier ;

Vous pouvez lui faire faire de l'exercice ;

Vous pouvez bien manger ;

Vous pouvez le masser ;

Vous pouvez le froter ;

Vous pouvez lui injecter de la cortisone ;

Vous pouvez prendre des médicaments...

Il y a encore un problème. **La solution** : enlevez le cordon et laissez la vie circuler dans le corps.

Le corps :

- S'auto-ajuste ;**
- S'auto-détend ;**
- S'auto-renforce ;**
- S'auto-guérit.**

Lorsque remis dans un état de réponse de stress adéquat au stress :

La guérison vient de l'intérieur !

L'ALIGNEMENT ALPHA « RE-BALANCE » LE NIVEAU ÉNERGÉTIQUE DU CORPS.

10. Combien de temps ça va prendre ?

Ça dépend de vous ! Chaque personne est unique quant à l'emprise que le stress négatif a induit dans le corps et l'esprit. Gardez en mémoire que toutes les fonctions du corps doivent se rééquilibrées. (Votre corps n'est pas une machine dont on enlève et remplace les pièces comme on le veut : vous êtes un être humain complexe sur la base de la bonne relation corps-esprit.)

L'objectif principal est de vous aider à regagner ce que vous avez perdu, ce que vous avez de plus précieux, et que souvent nous prenons pour acquis, votre santé globale, soit l'harmonie du physique, du mental et du spirituel lorsqu'ils sont tous alignés ensemble.

Le but est de maximiser votre potentiel de santé et non seulement diminuer la douleur ou les symptômes.

Ultimement, vous reprendrez votre dû soit, un esprit sain dans un corps sain, pour pouvoir jouir de votre vie au maximum. Le souhaitez-vous vraiment !

LE TEMPS EST ESSENTIEL

Tous ces stress auxquels nous faisons face quotidiennement se retrouvent imprimés dans notre corps, sous formes de tensions musculaires et de subluxations vertébrales (déformations mineurs). Cela dure depuis longtemps. Nous accumulons année après année, et nous nous demandons **POURQUOI** nous ne pouvons être guéris en un jour !

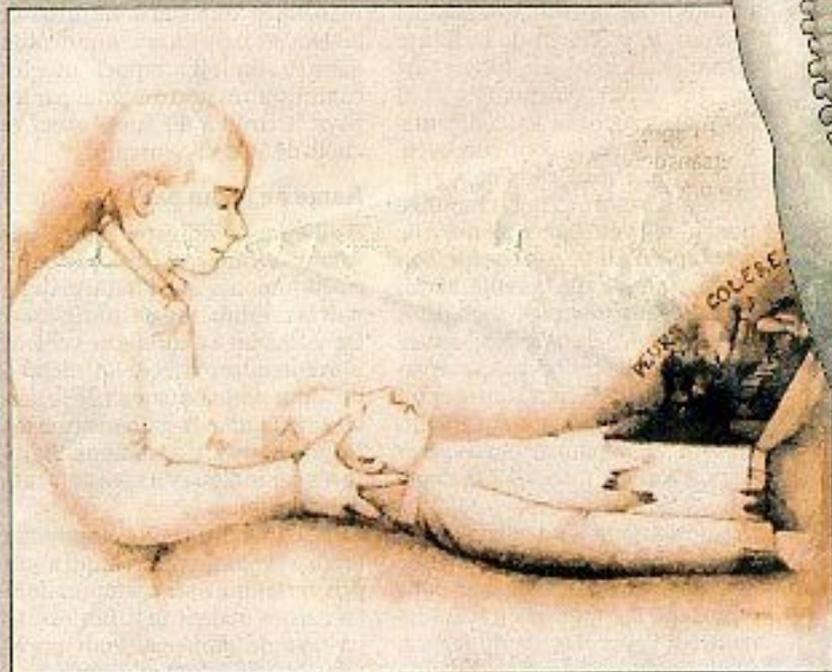
Quoi qu'après un alignement alpha les changements sont souvent radicaux et impressionnants, l'objectif reste de pouvoir maintenir cet état le plus longtemps possible pour que le vieux stress ne revienne pas, et ceci dépendra d'un certain nombre d'alignements et de leurs fréquences.

Si nous plantons une graine, cela prend du temps avant de voir l'arbre devenir majestueux. Cette graine a besoin aussi d'énergie pour se développer convenablement.

Donnez-vous du temps et faites-vous confiance !

La colonne vertébrale, le livre des émotions

Toutes nos histoires émotionnelles mal vécues s'impriment dans notre corps. La colonne vertébrale est le reflet de ces émotions.



- C1** Idées qui tournent dans la tête
- C2** Dénî de soi
- C3** Être par ce qu'on fait
- C4** Colère, culpabilité
- C5** Dire, s'exprimer
- C6** Porter la croix de l'autre
- C7** Peur de ne pas s'en sortir
- D1** Peur de perdre, deuil
- D2** Étouffement
- D3** Phobies, injustices
- D4** Peur d'aimer, d'être aimé
- D5** Peur d'avoir raté sa vie
- D6** Ne digère pas, jalousie
- D7** Ras le bol, conflit familial
- D8** Obsession face à l'échec
- D9** Peur de l'abandon, d'être piégé
- D10** Perte de territoire, limites
- D11** Dévalorisation image extérieure
- D12** Peur de ne pas être parfait
- L1** Insécurité, peur d'être volé
- L2** Humiliation
- L3** Trahison
- L4** Rejet de la sexualité
- L5** Poids sur les épaules
- Sacrum** Sous l'emprise de quelqu'un ou de quelque chose
- Coccyx** Croyances

11. Moi ? Je n'ai aucuns problèmes !

Des gens ont quelques fois de la difficulté à comprendre qu'ils aient besoin d'alignements alpha lorsqu'ils n'ont pas de symptômes.

Ne pas avoir de douleurs ou se sentir bien ne signifie pas qu'on dispose de son potentiel maximum ! Pourtant, presque tout le monde a une jambe plus courte que l'autre, et un stress accumulé visible lorsque l'angle des pieds est fermé en position couchée ou un côté plus faible et l'autre plus fort, etc. C'est déjà un débalancement structurel causé par une activité cérébrale intense dans l'hémisphère gauche ou droit qui est symbolique l'automatisme des pensées excessives qui verrouille le cerveau dans la fréquence des ondes Bêta, ce qui suscite plus souvent l'apparition des émotions douloureuses et de la fatigue par exemple.

La majorité des gens pensent que s'ils n'ont pas de symptômes, ils sont en santé.

Il y a des drogues pour enlever les symptômes et les douleurs, pour calmer les nerfs, pour abaisser la pression, pour relaxer les muscles. Nous avons été éduqué à penser que si nous nous sentons bien, c'est que nous sommes en parfaite santé. Il n'en est pas ainsi.

Des millions de personnes en ce moment même se sentent bien. Mais dans les prochains jours, ils seront morts ou ils se verront atteints de crises de cœur, de cancers ou d'autres maladies. **« Se sentir bien ne veut rien dire »**. Comme le dit si bien le dicton : *« Dieu vous pardonnera vos excès, mais pas votre système nerveux »*.

Si vous avez de la famille, des amis ou des collègues qui ne connaissent pas l'alignement alpha, pensez à les accompagner pour faire une expérience alpha.

La santé optimale est vraiment présente quand chaque partie de votre corps fonctionne normalement. Cela n'est possible que si votre énergie vitale circule à 100% dans les différentes parties du corps.

12. Qu'est-ce que l'intelligence innée ?

L'intelligence innée, c'est la vie en vous. On l'appelle aussi énergie vitale, claire lumière, sagesse primordiale, esprit subtil, etc. C'est ce qui est transmis, par le biais de votre système nerveux, du cerveau jusque dans chacune de vos cellules, aussi petites soient-elles.

L'intelligence innée, c'est l'information qu'envoie le cerveau dans chaque organe du corps.

L'intelligence innée est le plus puissant guérisseur qui existe, et nous l'avons tous en nous.

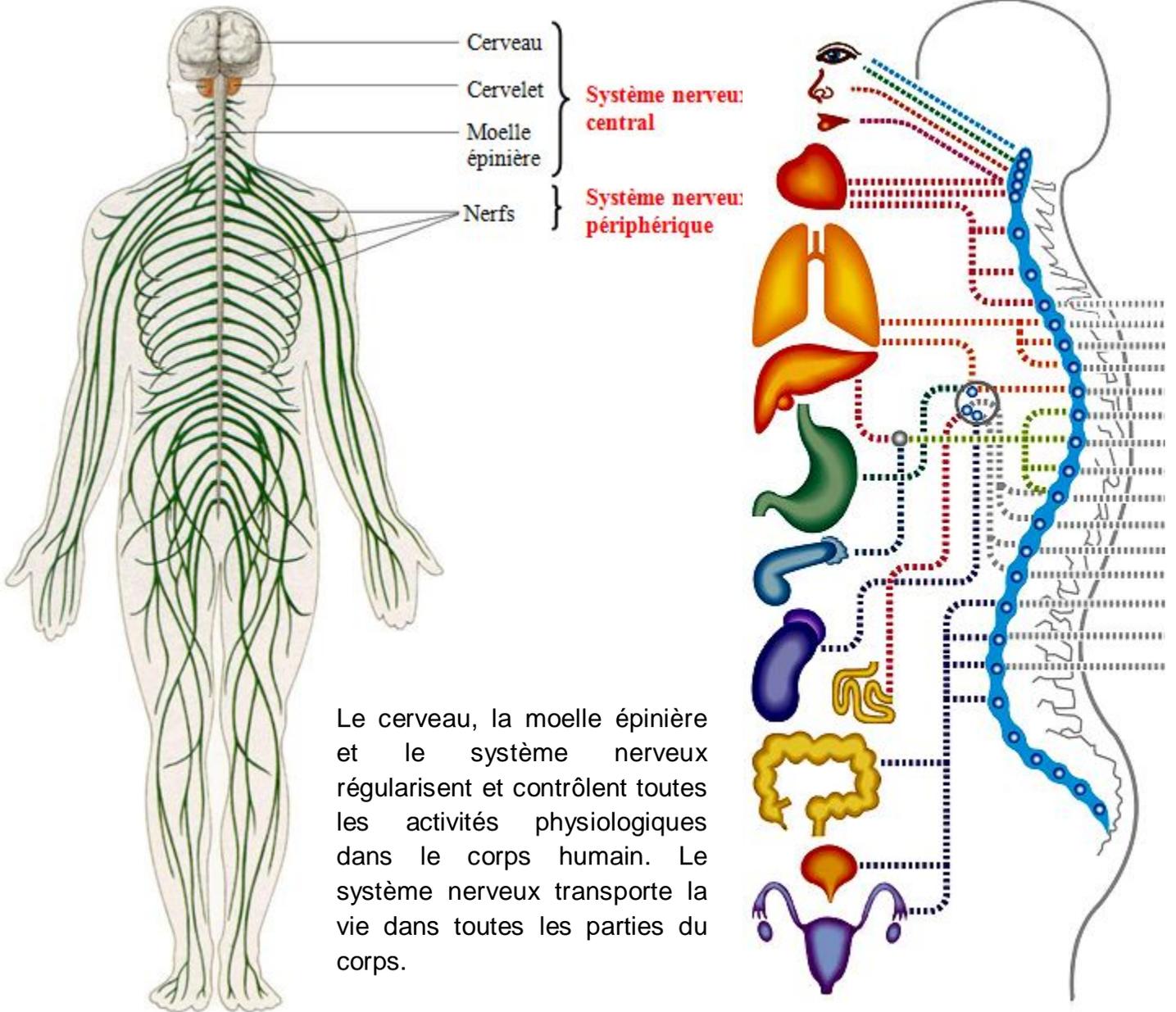
L'intelligence innée permet à nos cellules de se régénérer continuellement. C'est elle qui dirige toutes les fonctions du corps.

L'alignement alpha s'assure que la vie innée circule normalement à travers le système nerveux, dans tout votre corps.



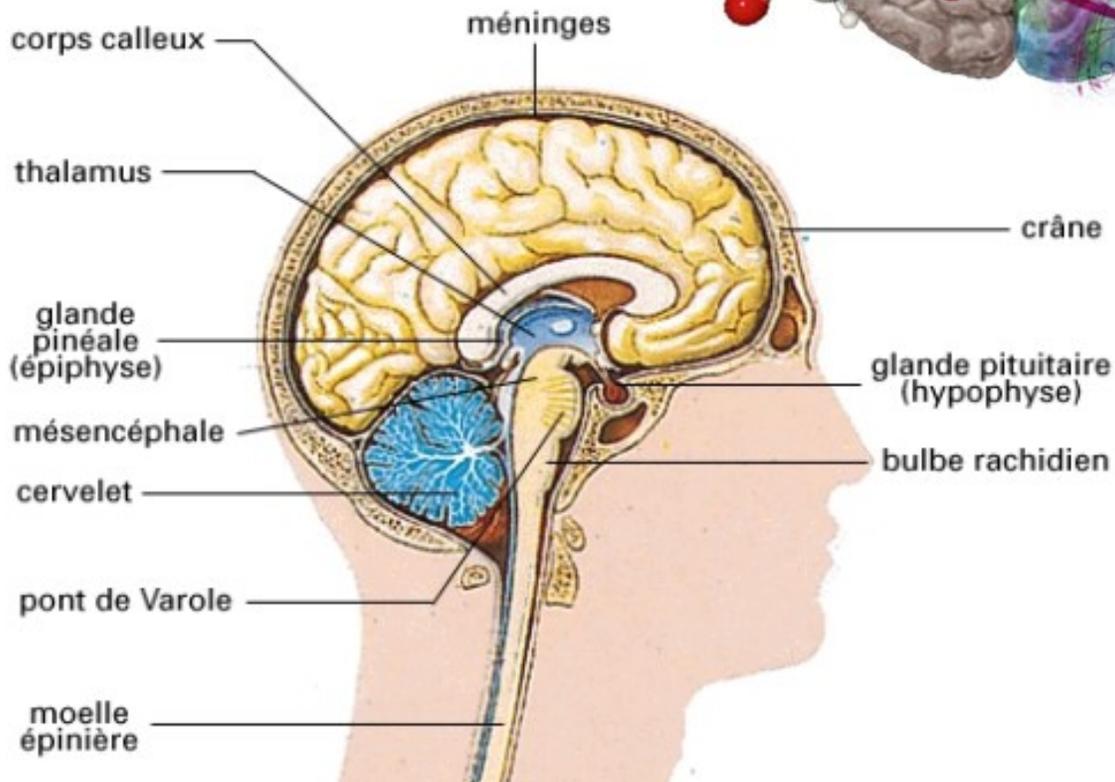
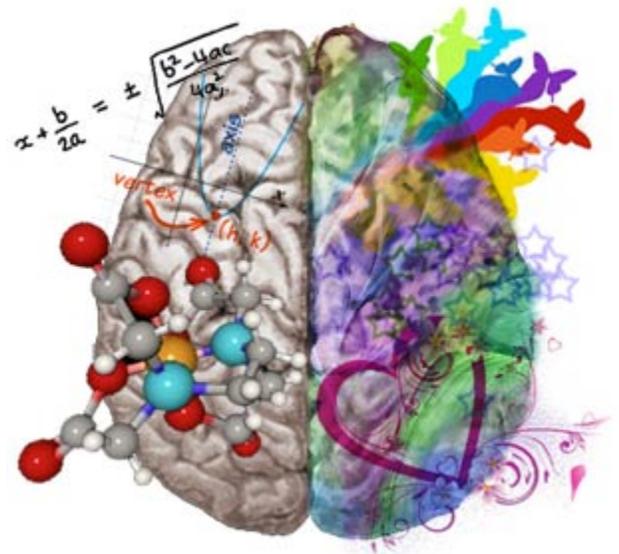


13. Votre système nerveux



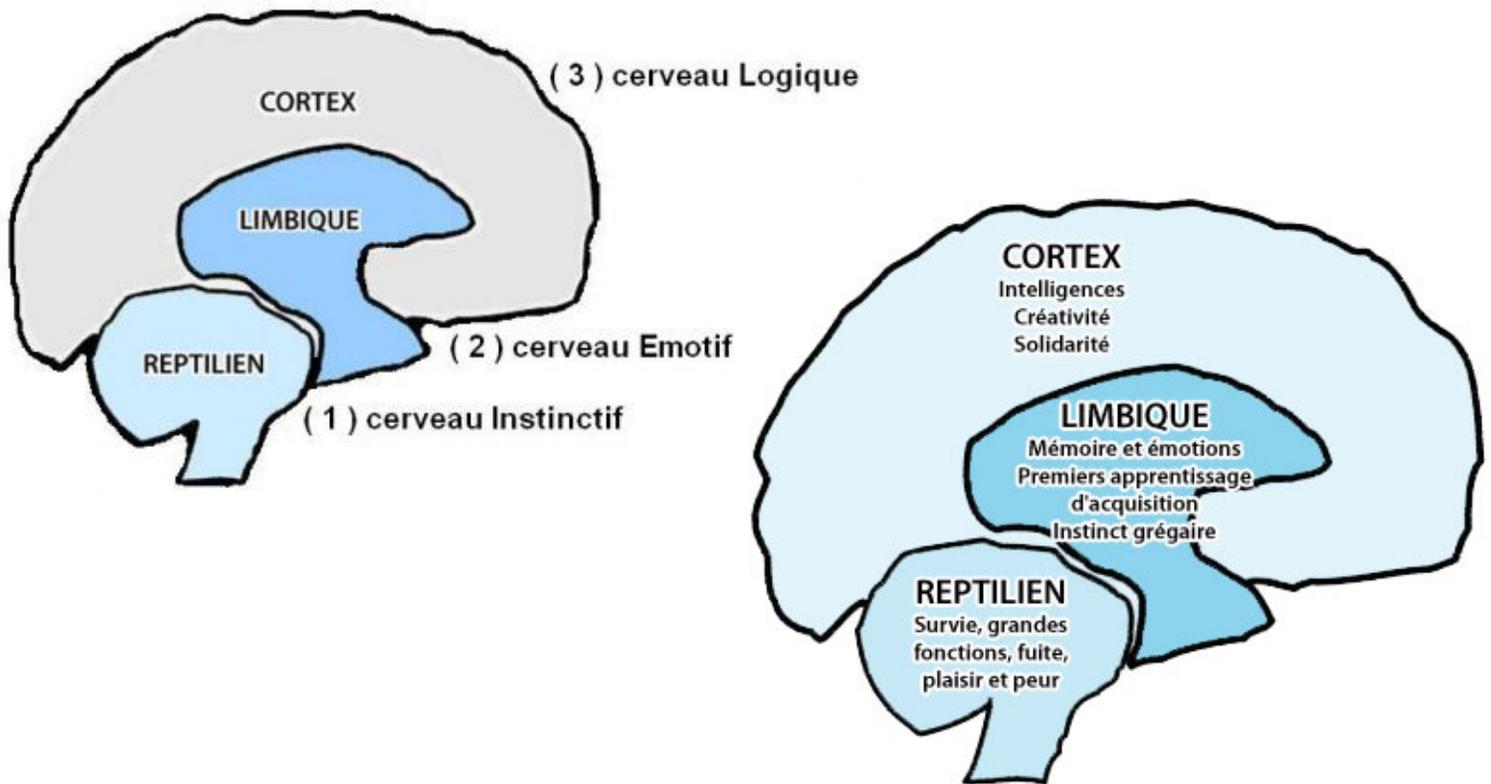
14. Le cerveau humain :

Des centaines de milliards de cellules.



1. Tous les niveaux de fonctionnement du cerveau sont interconnectés.
2. Le cerveau contient deux hémisphères qui pensent indépendamment, comme deux personnalités différentes. Pour que chaque hémisphère sache ce que l'autre pense, il doit y avoir une communication.
3. La communication entre les hémisphères s'établit à l'aide du corps calleux.
4. L'ALIGNEMENT ALPHA PERMET AUX DEUX HÉMISPHÈRES DE FONCTIONNER ENSEMBLE D'UNE FAÇON INTÉGRÉE. SELON LE Dr. CHRANE, L'ALIGNEMENT AUGMENTE LE NOMBRE DE CONNECTIONS DANS LE CORPS CALLEUX, COMME UN EFFET PIEZO-ÉLECTRIQUE QUI ALLUME LE CERVEAU.

15. Le cerveau est un système de cerveaux.



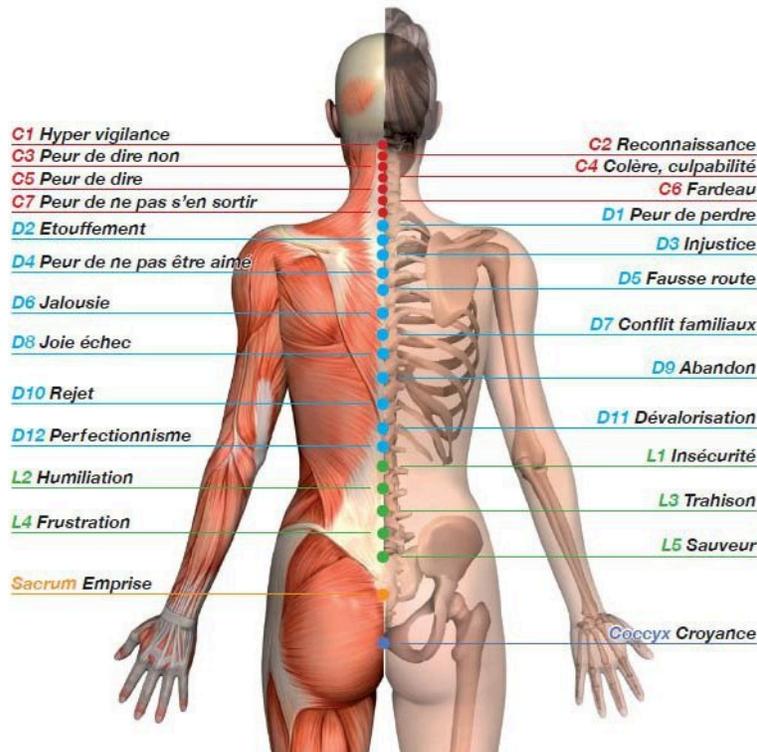
- Chaque niveau de cerveau communique avec les autres.
- Chacun se spécialise à une tâche particulière.
- La plupart des fonctions nécessaires à l'expression de l'intelligence nécessite la coopération de toutes les parties du cerveau.
- Sous l'effet du **STRESS**, les différents niveaux du cerveau sont en compétition pour l'énergie disponible. Celui qui reçoit le plus d'énergie contrôle et domine à ce moment précis.
- En période **de stress, de fortes émotions et de douleurs**, l'énergie doit passer dans les zones de survie. Plus notre énergie reste dans les zones les moins évoluées du cerveau, plus nous avons une impression **de désordre et de chaos dans notre vie**.

L'alignement alpha permet un transfert énergétique instantané des zones primitives du cerveau aux zones plus évoluées (néo-cortex : siège de la pensée humaine supérieure).

16. Comment le stress affecte le système nerveux ?

1. Le stress est une réponse non spécifique de notre organisme face à des agents stressants que l'on trouve dans les sept sphères (physique, mentale, sociale, financière, spirituelle, familiale et professionnelle) de notre vie. Qu'il vive

un événement heureux ou non, le corps réagit de la même façon. Un hémisphère se latéralise, c'est-à-dire que l'énergie se bloque d'un côté du cerveau.

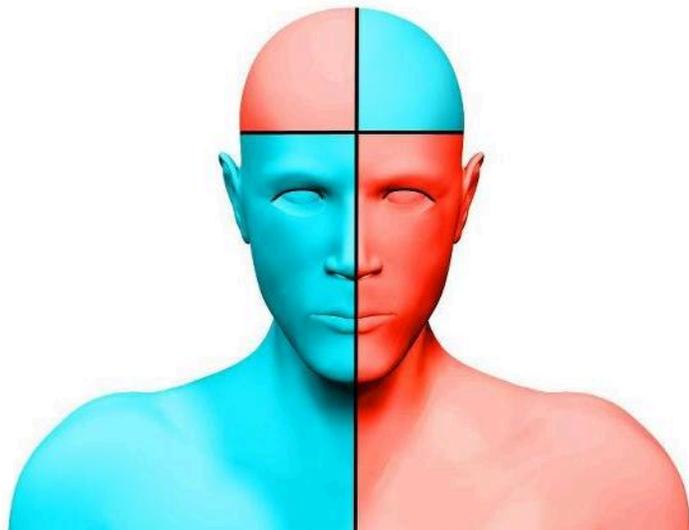


2. Tout un côté du corps devient faible, car il manque d'énergie.

3. L'autre côté du corps devient très tendu et raide.

4. À la longue, des blocages apparaissent dans la colonne, dans les muscles, ou ailleurs dans le corps et l'énergie ne circule pas bien.

5. Souvent des signaux d'alarme (symptômes) apparaissent et disparaissent, et on se dit que c'est normal, car on vieillit. Pourtant, il est possible de retrouver son énergie et son plein potentiel avec les séances d'alignement alpha.



17. Notre cerveau face au plus grand danger : le stress

Le cerveau est un système qui fonctionne par priorité. Sa priorité numéro 1 est de maintenir l'équilibre structurel et métabolique.

SAUF lorsqu'il perçoit un danger ! Un danger perçu par votre organisme devient alors la priorité # 1. Le cerveau et tout le corps se mettent en état d'alerte et de défense, ce qui provoque un grand NIVEAU DE TENSION PHYSIQUE, MENTALE ET SPIRITUELLE.

La physique quantique avec Einstein a prouvé que nous sommes des systèmes bioénergétiques. Selon Einstein, tout est énergie, à différents niveaux de vibrations ou de résonance. Il a dit d'ailleurs que nous sommes beaucoup plus constitués de lumière que de matière. Fuller a dit quant à lui : « Les humains sont des systèmes électriques et comme n'importe quel système électrique, nous pouvons nous charger, nous décharger et nous court-circuiter ! »

Puisque nous sommes continuellement bombardés de stress, nous sommes presque toujours dans un état de décharge et de court-circuit.



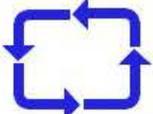
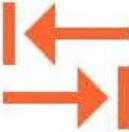
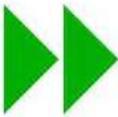
La cause cachée de la maladie

Les distorsions structurelles et les subluxations vertébrales interférant avec la fonction normale des nerfs, avec la circulation de l'énergie vitale, sont parmi les **causes les plus directes de la maladie et les moins reconnues par la médecine traditionnelles.**

Les distorsions structurelles et les blocages interférant avec l'énergie vitale sont évidemment causés par un **STRESS ÉNORME** qui fait office de fardeau permanent dans le corps et l'esprit.

STRESS : Lorsque le stress externe est plus grand que notre résistance interne, un déséquilibre neuromusculaire et des **BLOCAGES** apparaissent dans notre colonne vertébrale.



	<p>Le stress physique c'est quand le corps est tendu à mort et que pour le soulager on sert un peu plus</p>
	<p>Le stress intestinal c'est quand les yaourts n'arrivent plus à compenser la mauvaise alimentation</p>
	<p>Le stress cerveau gauche c'est quand on pense à la même chose jour et nuit</p>
	<p>Le stress cerveau droit c'est quand on part dans tous les sens sans pouvoir s'arrêter</p>
	<p>Le stress cerveau reptilien c'est quand il faut agir et que l'on est incapable de bouger</p>
	<p>Le stress émotionnel c'est quand tout va trop vite et qu'on veut encore accélérer</p>

18. Les ondes Alpha et une rétrospective.



Beta (14-30 Hz)

Concentration, arousal, alertness, cognition
Higher levels associated with anxiety, disease, feelings of separation, fight or flight



Alpha (8-13.9 Hz)

Relaxation, superlearning, relaxed focus, light trance, increased serotonin production
Pre-sleep, pre-waking drowsiness, meditation, beginning of access to unconscious mind

Lorsque nos *pensées sont rapides et constantes* cela génère une *activité cérébrale intense (ondes Beta)* sur plusieurs semaines, voir plusieurs mois. Cette situation *non appropriée* est synonyme de *stress continu ou chronique* à différents degrés. Les pensées sont *sans fin* et notre énergie mentale est *constamment épuisée*, ce qui nous maintient dans une *fatigue permanente*, tout spécialement que le *sommeil ne sera pas régénérateur non plus* ; le psychique et le physique s'épuisent. Ces *pensées excessives* déclenchent un *flux de problèmes cognitifs et de sentiments émotifs* de différentes intensités avec des effets négatifs sur le physique et nos comportements.

La *combinaison des pensées excessives et des émotions douloureuses* auront des effets directs sur la *qualité des messages chimiques* que le cerveau déclenche dans tous le corps. Le *premier effet destructeur est l'émission constante de l'hormone de la mort ; le cortisol*. Sur une base constante, le cortisol cause de nombreux *effets destructeurs* à tous le corps. Par exemple, la colère rend les gens vulnérables aux maladies cardiovasculaires tandis que l'irritation et le mécontentement professionnels occasionnent des maux de dos. Le mauvais équilibre physique, troubles du sommeil, fatigue chronique, maux de dos, maux de tête, etc., prend son origine dans la dynamique de l'agitation des pensées excessives et de la corrélation émotionnel correspondante. Les tensions physiques prennent ainsi racines dans notre activité mentale excessive.

Cet état général bloque l'énergie dans une petite région primitive du cerveau appelée l'amygdale, siège des émotions négatives ; notre activité cérébrale est ainsi limitée et réduite à cette zone du cerveau. Parallèlement, il s'en suivra un hémisphère du cerveau plus dominant que l'autre, le gauche qui est celui de la logique, des mathématiques, celui qui est cartésien, ou le droit dans les domaines de la créativité ou de l'intuition ; conséquences d'une mauvaise communication entre les différentes zones du cerveau. On peut dire que les pensées excessives et les émotions perturbatrices nous empêchent une activité cérébrale dans la zone du cortex préfrontal ; siège de la pensée supérieure humaine au détriment de l'activité du cerveau primitif qu'est l'amygdale.

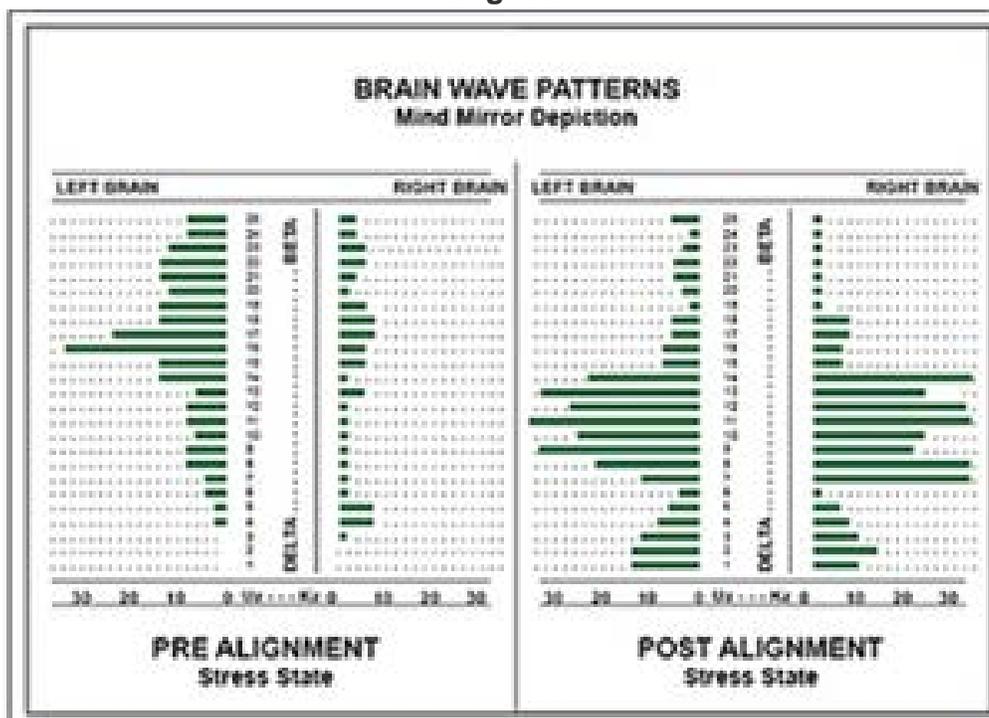
Si le cerveau gauche est dominant, l'activité cérébrale y sera concentrée et les messages électriques et chimiques seront distribués excessivement en croisé vers le côté droit du corps, du cou aux pieds. L'hémisphère droit disposant de moins d'énergie électrique ne pourra pas distribuer le côté gauche du corps de

manière équitable. Ainsi, de nombreuses tensions musculaires seront accumulées du côté droit par comparaison au côté gauche, ce qui affecte complètement la bonne posture générale ; un épaule plus bas que l'autre, des hanches inégales provoquant une jambe plus courte que l'autre. Ceci est d'une grande importance et représente le défi premier du conseiller alpha ; rétablir une meilleure communication cérébrale et une posture équilibrée.

Alors comment l'Alignement Alpha peut restaurer concrètement l'équilibre physique et la joie de façon soudaine ?

C'est simple ! L'Alignement Alpha permet la communication instantanée avec le cerveau pour inverser le processus décrit plus haut. Lorsque l'alignement alpha est effectué, le cerveau abandonne les ondes Beta (pensées rapides) pour se mettre automatiquement sur la fréquence du mode des **ondes Alpha** (pensées relaxantes et calmes). **C'est la clé ! Un calme intérieur immédiat qui est généré par les ondes cérébrales Alpha.** Sur la base de ce calme intérieur, les pensées diminuent et se calment. L'énergie mentale n'est plus épuisée mais augmentée de « beaucoup ». Les pensées saines suscitent les émotions positives comme la joie, la bonne humeur, la sensibilité, l'amour, etc. La communication globale de toutes les zones du cerveau est immédiate et permet l'accès au cortex préfrontal de la pensée supérieure humaine et désactive l'activité primitive de l'amygdale. Le cerveau droit et gauche fonctionne dorénavant de manière symétrique et communiquent en synchronisant l'énergie cérébrale. Cet aspect modifie la qualité des messages chimiques en stoppant l'émission du cortisol. Les tensions musculaires accumulées depuis des années à droite ou à gauche se relâchent complètement du cou aux hanches, et le côté faible se renforce pour apporter une symétrie de la posture tant avec les épaules qu'avec les hanches. Lorsque les hanches retrouvent leur position initiale, les jambes s'égalisent également.

Après une séance, nous sommes physiquement énergisés, mentalement concentrés, émotionnellement équilibrés et disons-le, spirituellement alignés.



19. La méditation et les ondes Alpha.

Les bénéfices positifs sont comparables à un état méditatif car il est question, à la base, de la fréquence des ondes cérébrales et de la bonne communication dans les différentes zones du cerveau. Pour être heureux, il faut tenir compte du fonctionnement du cerveau, des pensées et des émotions. C'est pour cette raison que les études scientifiques et les travaux de recherche sur la méditation bouddhiste ont révolutionné l'approche médicale ces dernières années. Les bénéfices de la méditation sur la santé physique et psychologique sont tout à fait surprenants, et c'est pour cela qu'aujourd'hui des milliers d'hôpitaux et de médecins enseignent la méditation pour aider les gens à trouver en premier lieu, le calme mental. Le calme mental est de différents niveaux, du plus grossier au plus subtil. Le calme mental est un changement de fréquence des ondes de l'activité cérébrale. Comme le stress est reconnu comme l'élément premier qui cause la maladie physique et les désordres psychiques, il est donc tout à fait naturel de se pencher sur l'activité cérébrale. Le stress est l'ignorance du mécanisme des pensées et des émotions qui influencent la bonne ou la mauvaise santé physique.



D'un point de vue scientifique, philosophique et empirique, les bouddhistes ont tout de même 2500 ans d'avance sur la science moderne quant à l'étude et l'expérimentation de la méditation et des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit humain. Ainsi, la science médicale prend en compte aujourd'hui l'expérience des méditants bouddhistes qui cumulent entre 10 000 et 50 000 heures de méditation pour connaître leur activité cérébrale - tout en comparant cette activité cérébrale avec des groupes de personnes qui ne méditent pas. La différence des ondes cérébrales est impressionnante. Les méditants bouddhistes démontrent une activité des ondes cérébrales de type Gamma, ce qui n'a jamais été observé auparavant chez les humains. Tandis que les non méditants démontrent des ondes ordinaires Beta. Ce qui est surprenant, c'est que lorsque l'on enseigne aux non méditants la méditation, après deux semaines seulement des ondes Alpha sont expérimentées chez ces personnes. Les ondes Beta sont liées au phénomène du stress et les ondes Alpha au domaine de la détente et de la relaxation dans le rêve et le sommeil.

Cerveau Gauche

Je suis un scientifique.

Un mathématicien.

J'adore ce qui est familier. Je catégorise.

Je suis précis. Linéaire. Analytique.

Stratégique. Je suis pratique.

Toujours en contrôle. Réaliste.

Cerveau Droit

Je suis un artiste libre.

Je suis créatif. Je suis passionné.

Nostalgique. Sensuel. Je goûte.

J'éclate de rire. Sentir. Émotions.

Je sens le sable fin sous les pieds.

Mouvement. Riche en couleurs.

ALIGNEMENT ALPHA.ca

Introduction

Douleurs chroniques

Fatigue excessive

Cancer, dépression...

Réduire le Stress

Augmenter l'Énergie

Retrouver l'Équilibre



Je suis en ordre. Je suis logique.

Je sais exactement qui je suis.

J'ai une tendance à vivre dans

le passé et le futur.

Je suis centré sur moi-même.

**Le taureau dans le
magasin de porcelaine.**

Mon imagination est sans limite.

Poésie et écouter la musique.

Je suis tout ce que je veux être.

Je vis dans le présent.

Spirituel. Connecté à l'Univers.

**L'esprit libre sur le dessus
de la montagne.**