



LUDOVIC ROUSSEAU

DES MOTS POUR DES MAUX

Le corps, les mains et l'esprit

La Volonté

La Force

Le Courage

Le Massage

L'Énergie

Le Magnétisme

Les Huiles végétales

Les Huiles essentielles



Ludovic Massages Californiens et Magnétiseur

PARTIE I : INTRODUCTION



Masser un corps c'est comme

*Masser un corps avec de l'huile
c'est comme un dessinateur
qui estompe la mine de plomb sur le papier
avec des gestes précis, fermes et doux
pour dessiner les courbes du corps.*



*Masser un corps avec de l'huile,
c'est comme un menuisier ébéniste
qui suit le veinage du bois
avec des gestes précis mais fermes
pour que les formes de l'objet qu'il crée
soient harmonieuses et douces au toucher.*

Ludovic



Ludovic Rousseau, 58 ans, né le 22 septembre 1966 à La Rochelle, on m'appelle Ludovic ou Ludo. J'aime bien mon prénom, mon nom et la ville ou je suis né qui possède les mêmes initiales que moi LR.

Légèrement protestant avec un nom un peu rebelle dans une ville qui me ressemble finalement.

Belle et Rebelle, à l'image de nombreux Rochelais qui sont fiers de leur ville.

La Rochelle - Ma ville

La Rochelle - Ma ville

La Rochelle Belle et Rebelle

Je me retrouve dans ma ville, sa définition, son histoire

Une ville pleine de charme d'autrefois

Une ville qui refléurit de ses cendres, de ses attaques, de ses rebellions

Une ville qui se rebâtit chaque décennie

Une ville qui suit l'air du temps

Une ville qui se modernise, trop pour certains pas assez pour d'autres.

Une ville qui appartient à chacun de ses habitants

Chacun dira La Rochelle, c'est Ma ville

C'est Ma ville de naissance

C'est la ville où je suis né

C'est la ville où j'ai vécu

Une ville de rêve, calme et paisible

Une ville ni trop grande, ni trop petite

Une ville où chacun y trouve ce qu'il veut

Une ville de tous les contrastes

Une ville bourgeoise, avec de grandes familles

Introduction

Pour devenir masseur bien-être, il faut avoir le sens de l'empathie, de l'écoute et du respect envers les autres.

Pour devenir magnétiseur, il faut une certaine motivation, beaucoup de compassion, de la patience, très souvent avoir un certain vécu. Pour beaucoup d'entre eux, une opportunité, un événement s'est produit au cours de leurs vies qui a fait qu'ils sont devenus magnétiseur. Cela ne s'apprend pas, c'est un don.

Comme nous le verrons, en plus d'être agréable et relaxant, le massage possède beaucoup de bienfaits pour tout le monde. Le soin par magnétisme ne comporte aucune contre-indication, c'est une thérapie naturelle pour tous et dans bien des cas, c'est un soin complémentaire. Mais pour les miracles, il faut aller à Lourdes.

J'ai éprouvé le désir d'écrire cet ouvrage un peu particulier en mettant en avant le massage en général, et bien sûr celui que je pratique, le massage californien ainsi que le magnétisme, vu par moi-même avec mon expérience ainsi que ma philosophie.

J'avais envie de partager ma vocation pour le massage et le magnétisme, c'est pourquoi j'ai résumé mon parcours et les raisons qui m'ont poussé à exercer ces deux métiers à la fin de ce livre. Une lecture qui, je l'espère, vous satisfera et peut-être vous ouvrira les yeux sur un événement, un chemin à suivre pour vous-même.

Tout en vous donnant l'envie d'aller vous faire masser ou pourquoi pas de devenir masseur ou encore magnétiseur ou d'explorer toute autre forme de partage dans le bien-être.

Afin de vivre en harmonie les uns avec les autres.

Prendre soin de soi est important.

PARTIE II

LE MASSAGE EN GENERAL

Huiles végétales

Massage

Frictions

Circulation sanguine

Nerfs

Bien-être

Relaxation

Huiles essentielles

Vaisseaux sanguins

Respiration

Se ressourcer

Pressions

Bras

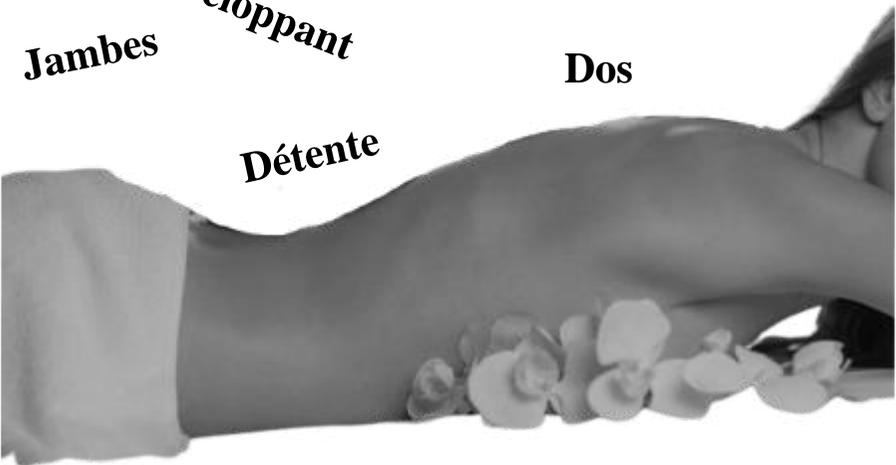
Jambes

Enveloppant

Circulation lymphatique

Dos

Détente



Origines du massage

Le massage remonte à la plus haute antiquité, on en trouve trace dans les écrits des Indous et des Chinois.

De l'Asie, la connaissance du massage semble être passée d'abord en Grèce, puis à Rome. Plutarque raconte que César se faisait pétrir chaque jour par un esclave pour se guérir d'une névralgie.

En 1740, l'Anglais Francis Fuller fit paraître un ouvrage : *La Gymnastique médicale* ou *A chacun son propre médecin*, qui devint le signal de plusieurs publications analogues dans tous les pays.

Mais la mécano-thérapie ne devait prendre une véritable impulsion que longtemps plus tard, grâce aux efforts du Suédois Ling, son grand ouvrage : *Principes généraux de la gymnastique*, auquel il travailla de 1834 jusqu'à sa mort (1839) fut complété par ses élèves, les docteurs Liedbeck et Gregorii.

En même temps, Martin (de Lyon) faisait connaître les bons résultats obtenus par la même méthode dans le traitement du lumbago.

Ling et ses élèves pratiquaient principalement les mouvements actifs et passifs et employaient peu les manipulations.

Vers 1860, ce sont ces dernières qui, au contraire, furent principalement employées en France, sous le nom de massage.

On peut acquérir soi-même les connaissances nécessaires pour pratiquer le massage, sans avoir besoin de suivre des cours spéciaux. Ce n'est que lorsqu'il s'agit du traitement d'une maladie proprement dite qu'il est nécessaire de recourir à un spécialiste ou pour les rides profondes et anciennes. Au sens vrai du mot, le massage (de masser, pétrir) consiste à pétrir les régions malades. Mais cette définition est trop étroite, le massage comprenant une foule de manipulations qu'on a plus exactement désignées sous le terme générique de traitement mécanique ou mécano-thérapie.

Techniques du Massage

On divise les manipulations de massage en manœuvres sur place et manœuvres de déplacement.

Les premières agissent par répétition sur un même point, les secondes, par le passage d'un point malade à un autre.

Les manœuvres sur place : les pressions, les percussions, les chocs, les hachures, les pincements, les ébranlements ou vibrations, le pétrissage.

Les manœuvres de déplacement : l'effleurage ou effleurement, les frictions et les frottements.

Pressions.

Se font de nombreuses façons, suivant la surface que l'on veut traiter, on se sert d'un ou de plusieurs doigts et on appuie soit avec la pointe des doigts soit avec les phalanges, les doigts étant recourbés. Appuyer d'abord légèrement, puis aller en accentuant, mais sans jamais se faire du mal, suivre toujours la direction du sang dans les veines, c'est-à-dire en allant des extrémités des membres vers le cœur.

Percussions, chocs, hachures.

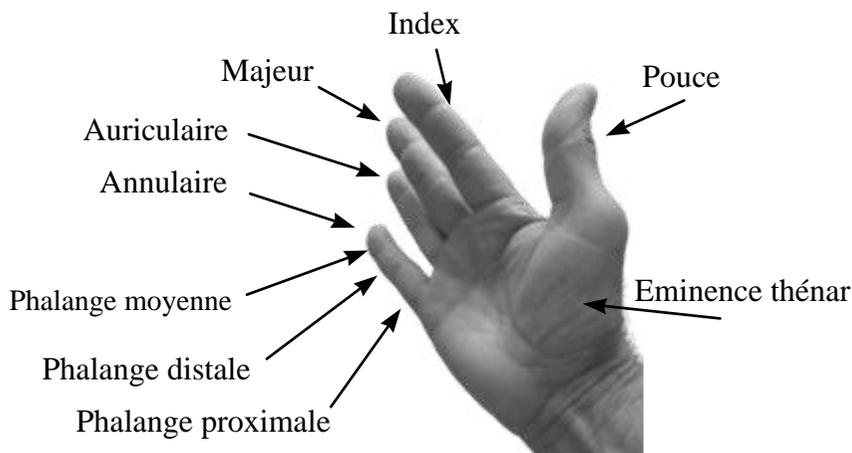
Tandis que la pression agit d'une façon prolongée, ces trois manœuvres ne permettent qu'une action momentanée, subite.

La percussion se fait par l'extrémité des doigts demi-fléchis, l'effet est très doux et convient notamment aux névralgies de la tête.

Le choc s'exécute avec la main complètement tendue et rigide, soit avec les extrémités réunies des doigts, soit avec le poing.

Cette technique s'emploie pour les rhumatismes, névralgies des grosses masses musculaires ou quand on veut exercer une action puissante.

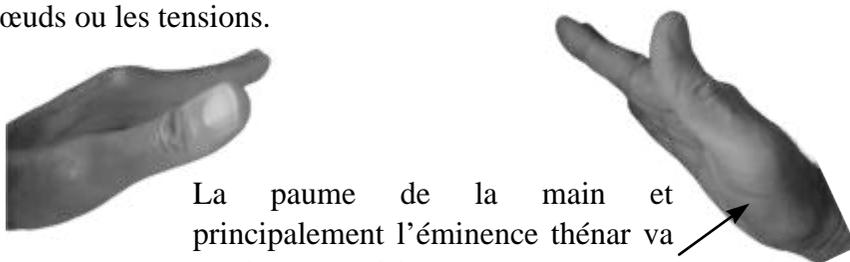
Le hachage a une action plus énergique, il n'est applicable qu'à de grands groupes musculaires (dos, cuisses, jambes, bras, etc.), il se fait



La main pose à plat sur la partie du corps, la phalange distale est relevée. C'est la phalange moyenne suivie de la phalange proximale qui vont servir le plus pendant un massage.



La phalange distale, sous le pouce va servir pour lisser, dénouer les nœuds ou les tensions.



La paume de la main et principalement l'éminence thénar va servir pour faire un massage en profondeur, notamment dans les parties charnues comme les cuisses.

C'est en mélangeant la pression avec les différentes phalanges que le massage devient doux, ferme, caressant ou dénouant.

En quoi consiste un massage ?

Les bienfaits communs des différents types de massage sont :

1. **Le massage va dénouer les tensions** musculaires que vous pouvez avoir : douleurs au dos, aux jambes, aux pieds, aux bras.
2. **Le massage va aider à faire circuler le sang** dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques.
3. **Il va stimuler les organes** (foie, intestin) et les défenses immunitaires.
4. **Il va vous libérer de vos tensions psychiques** en stimulant le plexus solaire (mémoire passée, difficulté diverse dans votre quotidien).
5. **L'ensemble des 4** fera que vous vous sentirez bien et prêt à affronter n'importe quelle situation en étant détendu.
6. **Si, par bonheur pour vous**, vous n'avez aucune tension au niveau 1 à 4 (ce qui est extrêmement rare), eh bien, **vous profitez** pleinement d'un **massage bien être et de relaxation**.

Les avantages d'un massage sont nombreux : meilleure circulation sanguine, dénouement des tensions nerveuses et/ou psychiques.

Cela signifie quoi ?

En réalité, si vous êtes bien détendu, que le sang circule librement et que les nerfs sont dénoués, vous évitez de nombreuses maladies dues à une mauvaise circulation du sang. En dénouant les tensions physiques, vous éviterez les douleurs de dos ; lumbago, sciatique et autres, vous vous sentirez mieux. Vous dénouez aussi les tensions psychiques que sont les déprimés, dépressions, burn-out et les tentatives de suicides.

Donc oui, le massage est important pour vous, pour vivre mieux, en bonne santé et donc plus longtemps.

Mieux on se porte, mieux on vit. Moins il y aura de douleurs qui s'accablent au fil des ans, mieux on va vivre.

Cela me semble évident, mais pas forcément dans l'esprit des gens.

PARTIE III

LE MASSAGE CALIFORNIEN EN PRATIQUE SELON LUDOVIC

Œdème

Plexus solaire



Douceur

Relaxation



Huiles

Calme

Bienfaits d'un massage



Mains

Drainage



Détente

Pieds



Doigts

Réceptivité



Fermeté



Le massage californien en détails

Lors d'un massage californien, je décompose le massage en 6 parties :

- **Le dos**, cela comprend la nuque, les épaules, le trapèze, les côtes, le coccyx, ils ont tous leur importance. À défaut d'être agréable lors d'un massage si vous souffrez de douleurs de dos (conscient ou inconscient).
- **Les jambes côté arrière**, cela comprend les fesses (ou passent deux des nerfs sciatiques), les cuisses (avec les artères fémorales), les genoux (excellent pour l'arthrose), les mollets (contre les crampes, les tensions), les chevilles (contre le gonflement), les pieds et les doigts de pied (arthrose et autres douleurs, les pieds portent le corps, il faut en prendre soin).
- **Le massage des jambes sur la face avant** et plus particulièrement les cuisses, genoux, chevilles, pieds et doigts de pieds.
- **Le ventre et tous les organes intérieurs** (foie, intestins) et le fameux plexus solaire qui renferme les émotions.
- **Les bras, l'avant-bras, le coude, le poignet, les mains et les doigts** (excellent pour faire circuler le sang, les nerfs, éviter les tensions, fourmillements, et autres désagréments dont la tendinite de l'épaule ou du coude, l'arthrose).
- **Le visage, la tête et le crâne** (en passant par le menton, les joues, le front, les oreilles).

Le massage du ventre

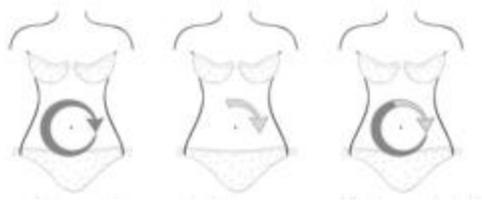
Comment ne pas faire un massage sans faire un massage du ventre ?

Le massage du ventre est la continuité du massage des jambes lors d'un massage californien.

Quels sont les bienfaits d'un massage du ventre ?

Le massage du ventre procure de nombreux bienfaits sur les plans :

- respiratoire
- digestif
- urinaire
- cardio-vasculaire
- reproducteur
- hormonal
- endocrinien
- immunitaire



Le massage du ventre est un excellent moyen pour raffermir le ventre, il permet de tonifier les muscles et de réduire la graisse abdominale.

Si votre digestion est difficile, si vous souffrez de ballonnements, de flatulences, de constipation ou que votre ventre est gonflé, ce massage peut vous soulager.

La circulation sanguine et le drainage lymphatique sont amplifiés, ce qui permet une meilleure oxygénation et élimination des tissus.

En apportant un meilleur relâchement aux organes, le massage du ventre peut venir soulager des névralgies, des maux de dos (dorsalgies, lombalgies...), de cou, d'épaule ou des raideurs dans les jambes par exemple.

Un massage du ventre va améliorer la détoxification et ainsi nettoyer les organes internes.

Il va stimuler et réveiller vos défenses immunitaires (celles-ci étant souvent endormies). Les défenses immunitaires sont la première

PARTIE IV

LE MAGNETISME

Énergéticien

Magnétiseur

Spiritualité



Rebouteux

La Foi



Guérison

Compassion

Fluide

Énergie divine



L'Esprit

Le temps

Les douleurs

Le don



La croyance

La souffrance

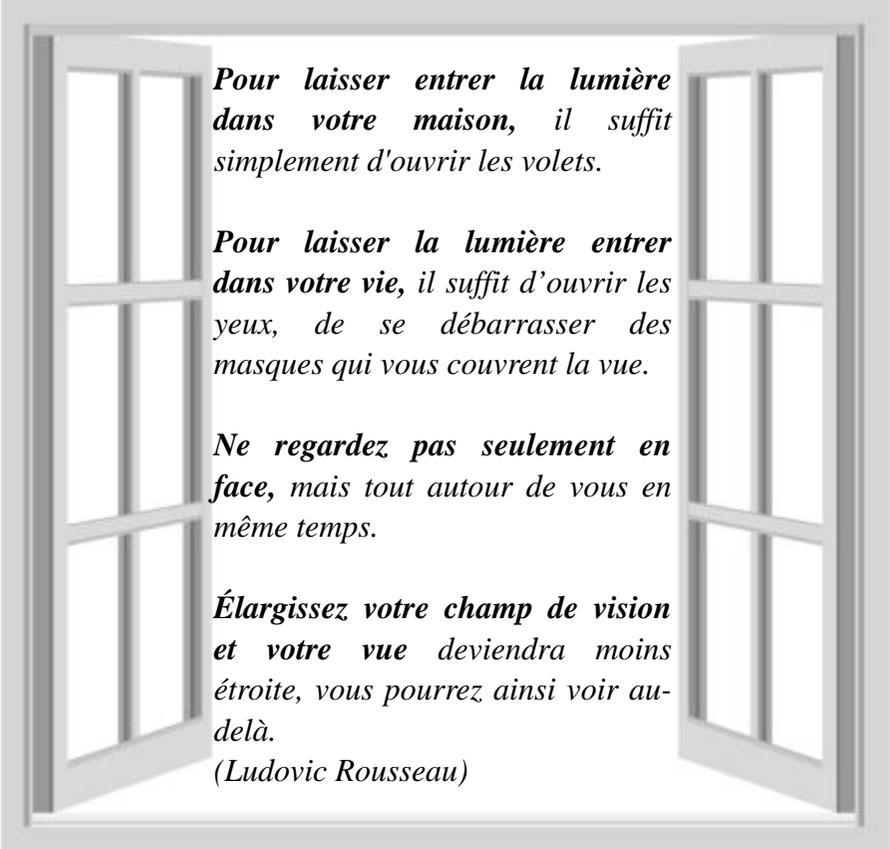
La patience



Le choix

Libérer

Laissez entrer la Lumière



Pour laisser entrer la lumière dans votre maison, il suffit simplement d'ouvrir les volets.

Pour laisser la lumière entrer dans votre vie, il suffit d'ouvrir les yeux, de se débarrasser des masques qui vous couvrent la vue.

Ne regardez pas seulement en face, mais tout autour de vous en même temps.

Élargissez votre champ de vision et votre vue deviendra moins étroite, vous pourrez ainsi voir au-delà.

(Ludovic Rousseau)

Le magnétisme thérapeutique considère que les dérèglements de cette énergie sont source, à différents degrés, de l'apparition de toute maladie.

C'est précisément sur ce fluide personnel qui est en vous que le magnétiseur agit : sur votre santé, et non sur la maladie.

La médecine conventionnelle se concentre sur le diagnostic et le traitement des maladies en prescrivant des médicaments pour neutraliser l'agent pathogène, tandis que le magnétisme thérapeutique favorise l'auto-guérison et rétablit l'équilibre de l'organisme en lui transmettant un fluide énergétique.

Le magnétisme peut-il se substituer à un traitement médical ?

Certainement pas ! La médecine allopathique prescrit des médicaments qui, eux aussi, jouent un rôle important en stimulant le corps pour provoquer une action curative.

La médecine classique et le magnétisme devraient plutôt être vus comme une approche complémentaire, la première agissant essentiellement sur les symptômes, le second sur le dérèglement corporel de fond.

**La route est claire devant moi, je ne chancelle ni ne tombe.
La voie de l'Esprit est ma voie et je suis forcé de la suivre.
Mes pieds sont maintenus sur le Sentier de la Vie Parfaite.
La Voie est préparée devant moi et c'est une voie de Paix,
d'accomplissement et de Joie.
La Voie est illuminée par la Lumière de l'Amour et de la Bonté.
La Voie que je suis est agréable et me rend heureux.
..... Ernest Holmes**

Faire du Bien autour de soi

Si l'intelligence humaine était plus portée vers le Bien et le Bon plutôt que le Mal, le monde serait heureux et les populations plus épanouies.

Nous construisons aujourd'hui le monde de demain en agissant en hommes responsables et engagés.

Faire du Bien autour de soi de n'importe quelle façon, propager en pensées des ondes positives participe à un monde meilleur.

Le temps de guérison par magnétisme

Cette question m'est souvent posée : dans combien de temps cela fera effet ?

C'est toujours une question embarrassante, je ne sais jamais quoi répondre.

Sincérité : Il y a beaucoup de facteurs qui font que je ne puisse pas bien répondre à cette question.

Le temps qu'il faut pour soulager un problème de peau, de nerfs, une insomnie, une dépression et autres dépend de chaque personne, de la maladie et de l'antériorité du problème.

Cela dépend aussi de votre foi.

Quand un corps se régénère, il faut lui laisser le temps.

Le facteur important c'est VOUS, votre personnalité, votre façon d'être et de penser, votre foi, votre confiance.

Quelques comparaisons :

- **Lorsque vous faites un trou pour y planter un arbre**, par exemple.

Il faut donner d'abord un coup de pioche, qui ne suffira pas, alors un deuxième, puis un troisième, il en faudra plusieurs et la profondeur dépendra de l'arbre qui ira dans ce trou.

Il faudra ensuite le reboucher avec une pelle, il faudra là aussi plusieurs pelletées pour reboucher le trou afin que l'arbre puisse s'installer et vivre. Il faudra ensuite l'arroser, l'entretenir, etc.

- **Dans une voiture**, si vous n'avez pas de carburant, elle n'avancera pas, vous allez donc faire le plein d'énergie (essence, électricité, et autres), pour qu'elle puisse redémarrer.

Si vous ne mettez que 10 litres, elle n'ira pas loin, il faudra en rajouter pour continuer d'avancer.

C'est mon destin simplement, mon chemin de vie. En regardant en arrière, c'est une continuité de mon existence, une opportunité. Je n'ai pas cherché à comprendre, je me suis écouté, c'est tout. Aujourd'hui, je continue de m'écouter et de vous écouter pour donner le meilleur de moi-même.

Pour être magnétiseur, il faut aimer les gens, rester humble, savoir écouter pour comprendre, ne pas être matérialiste.

Il faut apprendre, lire, comprendre, cultiver sa Foi, ne pas juger, écouter tout ce qui nous entoure, respecter les hommes et la nature.

Il faut prier, se dépasser parfois pour ressentir et ne faire qu'un avec l'autre. Il faut aussi probablement avoir un vécu pour comprendre.

Ce n'est pas toujours simple d'avoir un don.

Vous pouvez lire ou apprendre des prières de guérisons (comme l'abbé Julio), ou mieux encore créer votre propre prière, selon votre cœur et être à l'écoute de soi. Comme un être spirituel, être magnétiseur ne s'apprend pas, on le devient au fil du temps.

Le magnétiseur est une personne à part, c'est une personne spirituelle, mais c'est aussi un être humain qui vit dans une société. Cette société qui ne correspond pas toujours à sa valeur.

Il faut s'élever chaque jour, se remettre en question, évoluer, respirer...

Celui qui croit en moi fera aussi les œuvres que je fais.

Il en fera même de plus grandes...

Si vous me demandez quelque chose en mon nom, je le ferai

(Jean 14 2-14)

Le massage et la médecine douce à l'étranger

Vu de l'occident et principalement la France, les pays adeptes aux massages sont l'Inde, la Thaïlande, la Chine, le Japon, la Suède, la Côte d'Ivoire. Ce sont des massages énergétiques qui séduisent à cause des expressions et des valeurs au corps comme les chakras.

Mais il y a d'autres pays adeptes au massage comme : la Suisse, la Turquie, l'Allemagne, l'Angleterre, le Canada, les États-Unis et probablement beaucoup d'autres.

Pour la plupart, le massage et certains soins sont pris en charge soit par leurs caisses d'assurance maladie, soit par leurs mutuelles.

En Allemagne : il n'existe pas de barrière entre la médecine curative et la médecine préventive. Médecins et praticiens de bien-être se voient comme des acteurs complémentaires au service de la santé publique.

En Suisse : en 2012, le gouvernement fédéral a intégré les médecines dites *douces, complémentaires* ou *alternatives*, dans l'assurance de santé obligatoire, et ce, pour une durée de six ans renouvelables.

Selon la volonté populaire exprimée lors d'un référendum, l'homéopathie, la thérapie neurale, la phytothérapie et la médecine chinoise peuvent être remboursées par l'assurance obligatoire des soins. Les massages thérapeutiques ou de bien-être sont pris en charge par des mutuelles et des assurances complémentaires.

En Angleterre : dans les années 1880, les massages suédois sont victimes de leur succès.

Les revues médicales anglaises de l'époque publient des articles à ce sujet. Les membres de la haute société, aristocrates et diplomates, font l'éloge de leurs expériences de massage.

La reine Victoria elle-même reçoit des « *traitements suédois* » qui, selon elle, sont efficaces contre ses douleurs rhumatismales.

PARTIE V

LE BIEN-ÊTRE

Le Bien-être

Nous venons de voir que le massage permet un moment de détente et de relaxation qui apporte un bien-être en diminuant les tensions de la vie quotidiennes.

Le magnétisme qui est principalement vu comme un soin est également une source d'énergie pour se détendre en enlevant les tensions physiques comme psychiques.

Le Bien-être dont tout le monde parle pour avoir une vie épanouie, c'est quoi exactement ?

Définition du bien-être :

État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit.

Ou encore : Situation matérielle qui permet de satisfaire les besoins de l'existence.

Le contraire du bien-être.

C'est ressentir une multitude de maux, allant de la maladie au manque de tendresse, en passant par les douleurs physiques ou psychiques, les angoisses, les inquiétudes, les malaises psychiques, les peurs, les désirs, les envies, les besoins, les craintes, les gênes, les contraintes, les situations embarrassantes, les soucis, les troubles, les lassitudes, les carences, les peines, les malheurs, les détresses, les désarrois, les sentiments d'abandon, de solitude, de souffrance, d'écoeurement, de manque de confort et d'indisposition.

Autant de mots que de maux qui sont des troubles de chacun.

Pour combler tout cela, une séance de bien-être par un massage ou une séance de magnétisme, pour vous libérer de toutes tensions et retrouvez une plénitude de vie.

Mais il y a d'autres méthodes pour ceux qui n'aiment pas se faire masser ou qui ne connaissent pas de magnétiseurs.

Prendre soin de soi ? C'est quoi ?

Prendre soin de soi c'est quoi exactement ?

C'est une phrase assez courante, mais que signifie-t-elle donc vraiment ?

Selon l'article du magazine électronique "au féminin" écrit le 19/05/2019, cela signifie :

- Prendre du temps pour soi
- Porter de la jolie lingerie
- Gommer son corps
- Prendre soin de ses cheveux
- Apprendre à se maquiller
- Toujours avoir des ongles impeccables
- Adopter le sourcil parfait
- Profiter de la nuit
- Choisir la bonne démarche
- Sourire



Ce serait donc féminin de prendre soin de soi ?

(En même temps c'est un magazine féminin)

Prendre soin de soi, c'est avant tout être en harmonie avec soi-même.

En harmonie avec son corps et son esprit. Les deux sont liés.

Le cerveau commande au corps, le corps réagit et agit en fonction.

Prendre soin de soi, c'est penser à soi pour les autres (oui il ne faut pas être égoïste).

Se sentir bien dans sa peau et dans sa tête (le corps et l'esprit).

Manger, dormir, bouger, respirer.

Joyeusement, calmement, paisiblement.

Avoir des pensées saines et sereines, être calme et paisible pour soi et pour les autres.

La pensée positive

Êtes-vous adepte de la pensée positive ?

La pensée positive vous permet de lutter contre tous les maux physiques ou psychiques, contre les personnes négatives, méchantes ou jalouses. Elle vous permet d'avancer dans la vie même si vous rencontrez des embûches. Parfois, nous avons plusieurs opportunités et il faut choisir la bonne.

Comment choisir, où aller, que faire ?

De cette décision, votre vie en dépendra, vous ne rencontrerez pas les mêmes gens, vous n'irez pas aux mêmes endroits, etc.

Certains diront oui, mais malgré cela, le chemin est compliqué.

Peut-être pratiquez-vous mal la pensée positive ?

Peut-être est-ce tout simplement votre chemin de vie, pour apprendre et comprendre.

Peut-être avez-vous dans votre entourage des gens négatifs qui ne vous veulent pas forcément du mal, mais ni du bien. Ou vous-même pour une autre personne.

Des phrases du genre, “tu n'y arriveras pas”, “tu ne travailles pas assez”, “tu es trop stupide”, “tu manques de confiance”, sont des phrases négatives et donc des énergies négatives que l'on reçoit ou transmet.

Nous avons toujours le choix. Le choix nous appartient, nous sommes volontairement ou involontairement responsables de nos choix. Il faut ensuite assumer ses choix.

La pensée positive consiste donc à apprendre à notre cerveau à l'habituer à transvaser tout mal, toutes actions négatives en énergie positive. La pensée positive est aussi un leurre vis-à-vis de la réalité. On devrait dire l'expression positive.

Mais le cerveau est tout-puissant, il permet de penser, bouger, agir.

C'est lui qui régit le corps et donne les informations nécessaires au

Je peux vous conseiller de lire ou d'écouter sur Youtube les ouvrages du Dr Joseph Murphy (La puissance de votre subconscient - La prière guérit) ou encore ceux de Louise Hay (Transformez votre vie - La Force est en vous).

“Nourrissez votre subconscient de pensées vivifiantes. Croyez à la santé parfaite, à la prospérité, à la paix, à la richesse.”

Dr Joseph Murphy

“Aimez qui vous êtes, ce que vous êtes et ce que vous faites.”

Louise Hay

Hier, aujourd'hui, demain

La pensée positive, c'est comme une fleur, comme l'amour, comme une femme ou un homme.

Elle se cultive, elle s'entretient pour aller vers un bien-être.

C'est une répétition de gestes, de mots, de pensées qui entraînent vers la lumière.

Hier, aujourd'hui, demain

Hier, je préparais mon chemin d'aujourd'hui pour demain.

Aujourd'hui, comme hier, j'avance pour que demain soit un autre jour.

Aujourd'hui, c'est un jour nouveau et merveilleux, demain sera un autre jour encore plus beau, encore plus merveilleux.

Quoi que l'on fasse, il en est ainsi.

Alors faites du mieux chaque jour, quoi qu'il arrive.

Je cultive mon esprit

Lorsqu'un ouvrier se sert d'une pioche pour faire un trou, que ce soit pour planter un arbre ou creuser des fondations, il frappe fort, d'un geste précis pour agrandir le trou (et non pas à 50 cm autour) et pour enlever tout ce qui gêne (les obstacles) comme les pierres ou les racines afin que l'arbre puisse pousser et s'épanouir librement et fortement.

Vous êtes comme le bras de cette personne qui tient la pioche pour pouvoir avancer et s'épanouir dans votre chemin de vie.
Sauf que la pioche est remplacée par votre esprit et vos pensées.

Ce sont vos pensées qui créent votre chemin de vie.

Si vous éparpillez vos pensées, si vous ne mettez pas d'ordre dans vos pensées, alors votre chemin de vie ne sera pas celui que vous souhaitez.

Si pour faire le trou de l'arbre vous piochez autour, le trou ne sera jamais fait pour pouvoir planter la vie.

Que faut-il faire pour accéder au chemin de vie en libérant son esprit ? Rien ne se fait en un jour, il faut parfois des semaines, des mois et même des années pour certains.

Il faut respirer profondément. Méditer, contrôler son esprit.

Il faut faire le tri autour de vous, dans vos maisons, parfois le travail, les collègues, les amis et même la famille, se débarrasser des choses inutiles qui ne servent à rien. Laisser libres les ouvertures comme les portes et les fenêtres, sans obstacles.

Si chez vous, c'est le bazar, alors ce sera le bazar dans votre esprit et dans votre vie.

Faites le nettoyage de printemps à chaque saison.

Ne vous attachez pas aux choses matérielles, évitez de vouloir en

**Je ne suis qu'une fleur,
je nais, je vis, je meurs, en silence**

Il fait beau, je m'épanouis, je m'étire et j'étale mes pétales.

Je profite du soleil ...

Je suis le silence, le calme et la beauté.

Je me nourris et je bois selon la pluie qui tombe.

Je suis belle et douce. Je suis une énigme, est-ce que je pense ?

Est-ce que j'ai des sentiments, des émotions ?

Quand il pleut, je suis triste.

Mes pétales laissent glisser l'eau de la pluie sur mes racines, pour
m'élever un peu plus chaque jour.

La nuit arrive, je me renferme pour me protéger et dormir
paisiblement.

Dès que le soleil pointe son nez, mes pétales s'ouvrent de nouveau
pour le plus grand plaisir de vos pupilles.

Je m'habille de toutes les couleurs et parfois plusieurs en même
temps.

Je peux parfumer l'atmosphère, nourrir des insectes dont les abeilles.
Souvent, je vais me multiplier en donnant naissance à des graines qui
vont faire des racines qui deviendront petit à petit une tige puis une
fleur.

Je nais, je vis, je meurs ... en silence.

... Ludovic Rousseau ...

PARTIE VI

PHILOSOPHIES - REFLEXIONS - PENSEES

Gratitude, respect, tolérance

Réflexion sur la gratitude, le respect, la tolérance, la confiance.

La gratitude est un sentiment affectueux que l'on éprouve envers quelqu'un dont on est l'obligé à la suite d'un service rendu ou d'un bienfait reçu. Cela implique une reconnaissance et un lien de reconnaissance envers la personne qui a été bienveillante envers nous.

La gratitude, c'est de remercier la vie pour ce que l'on possède, ce qui nous entoure, de ce que l'on représente. Je tiens à exprimer ma gratitude envers les livres, les auteurs, les éditeurs et les imprimeurs pour les ouvrages qui me permettent de m'évader, d'apprendre et de me divertir. Je remercie mes amis, ma famille, mes collègues, mes clients et le monde qui m'entoure pour leur présence et le partage harmonieux de mots, gestes et actions.

Le respect implique de tenir ses promesses envers autrui, d'adopter une attitude correcte dans ses gestes, ses paroles et ses actions. Cela signifie également honorer ses engagements et ses paroles envers les autres. Je vous prie de respecter mes choix, mes idées, mes biens et mes valeurs, merci.

La tolérance est une attitude qui consiste à admettre chez les autres des manières de penser et de vivre différentes des siennes. Cela implique de respecter la liberté, les opinions et l'attitude d'autrui. La tolérance se manifeste par une ouverture d'esprit et une acceptation des différences, même si elles divergent de nos propres convictions.

La confiance se réfère à l'idée que l'on peut se fier à quelqu'un ou à quelque chose. La confiance peut se manifester par une croyance spontanée ou acquise en la valeur morale, affective ou professionnelle d'une autre personne. Avoir une confiance absolue en quelqu'un signifie avoir une foi inébranlable en cette personne.

L'amour universel

L'être humain est une espèce d'animal.

L'amour est primordial pour tout être humain. L'amour passe ou devrait passer au-dessus de tout.

Qu'y a-t-il de plus important que l'amour de son conjoint, de sa famille, de ses amis et de tous ceux qui nous entourent.

Avoir des pensées d'amour, de bienfaisance, de respect, de gratitude les uns envers les autres améliorent les conditions de chacun.

Les énergies sont transmises de manière inconsciente dans l'atmosphère et sont ainsi retransmises d'individus à individus, du genre "Je vous aime, moi aussi je vous aime et je vous souhaite le meilleur". **Simple non ?**

De la même façon, si vous avez Facebook ou un autre réseau social. Lorsque vous ouvrez la page, dites bonjour à tout le monde (par la pensée). C'est mieux que de dire ou de penser du mal de chacun.

Ayez du Respect et de la Gratitude.

Notre passage sur terre est éphémère. Que nous vivions 30, 60, 90 ans, que nous soyons riches, pauvres, moches ou beaux, faisons de notre vie sur terre un moment agréable. Puisque nous ne sommes pas grand-chose finalement.

Vous êtes boulangère et sûrement mal récompensée de votre travail. Pourtant chaque jour, un millier de personnes compte sur vous pour leur fournir une baguette ou du pain. N'est-ce pas important ?

Vous êtes femme de ménage et vous trimez pour pas grand-chose. C'est regrettable que là aussi votre compétence ne soit pas rémunérée en conséquence. Vous apportez la propreté et un bien-être à la personne qui va occuper les locaux ou les chambres que vous avez nettoyées pendant qu'ils dormaient.

Des gestes simples

Aujourd'hui, en 2024, nous avons l'habitude d'utiliser chaque jour des choses qui nous paraissent simples.

Nous ne nous posons pas de question, comment cela fonctionne-t-il ? L'électricité, Internet ont simplifié nos vies et nous ont apporté un confort.

Il est si facile d'appuyer sur un bouton et d'avoir la lumière, d'allumer la TV pour recevoir le son et l'image, ou bien d'enclencher la machine à laver, et même de régler le chauffage à la température souhaitée. Ces appareils peuvent même être programmés ou contrôlés à distance depuis un téléphone, permettant aussi la surveillance de notre domicile.

Bref, tant de choses qui rendent notre quotidien plus agréable à vivre. En cas de coupure d'électricité, c'est le chaos : plus de réfrigérateur, de TV, de lumière, de chauffage, d'Internet, et donc de téléphone pour appeler un médecin en cas de besoin.

Nous sommes habitués, conditionnés avec ce confort qui nous semble normal, presque naturel. C'est tout le génie de l'être humain, inventer.

Vous ne cherchez pas à savoir comment vous pouvez avoir de l'électricité et tous les services qui en découlent, alors ne cherchez pas à savoir comment le magnétisme fonctionne.

Le magnétisme n'est pas une invention humaine, il reste cependant incompris puisque personne ne sait encore comment cela fonctionne réellement, et bien que cela fonctionne, il y en a qui ont des doutes, des suspicions.

Et pourtant, cela fonctionne depuis que l'Homme est Homme, depuis des siècles et des siècles.

C'est aussi simple que cela, aussi simple que d'allumer la lumière pour que la lumière jaillisse.

PARTIE VII

LES MALADIES

Nous venons de voir le bien-être et ce qui en découle.

Maintenant, voyons comment le corps se comporte et comment y remédier, découvrons les maladies qui peuvent nous impacter et nous causer des soucis plus ou moins importants.

Douleurs physiques, douleurs psychiques

Un massage permet de diminuer ou d'enlever les douleurs physiques comme psychiques.

Qui n'a jamais ressenti de douleurs ?

Il n'y a pas d'âge pour avoir des douleurs corporelles, les douleurs commencent quand nous sommes des bébés, jusqu'à la fin de vie.

Le corps en vieillissant souffre chaque jour un peu plus, d'autant que le corps a une mémoire.

Un massage devrait être mieux compris, il ne devrait pas être effectué seulement quand on a mal ou dans un but de recevoir "des caresses".

Un massage devrait être fait régulièrement mais aussi être remboursé par la CPAM, par prévention.

Pourquoi attendre d'être mal, d'avoir mal et de souffrir pour se faire du bien ?

Faut-il établir une loi pour que les gens pensent à prendre soin d'eux ?

Idée ridicule n'est-ce pas. Il ne s'agit pas de croire ou ne pas croire aux bienfaits du massage.

Le massage est non seulement agréable mais utile pour chacun, pour diminuer les douleurs, diminuer les tensions nerveuses et autres pour se sentir bien dans son corps et sa tête. C'est la meilleure thérapie.

Je regroupe les douleurs en deux : les douleurs physiques et les douleurs psychiques.

Scientifiquement, les douleurs peuvent être aiguës, chroniques, nociceptives*, neuropathiques*, nociplastiques*.

Les douleurs physiques :

Un mot qui regroupe toutes les douleurs corporelles que l'on peut avoir.

* (Définitions page 159-160)

Les maladies dues au stress

Les causes du stress sont nombreuses, elles peuvent être conscientes, mais aussi inconscientes.

Les problèmes financiers, professionnels, familiaux, sentimentaux, des problèmes de santé qui viennent vous perturber et vous voilà en stress.

Il peut être inconscient : tout va bien, ou je prends sur moi et tout va bien.

Oui, jusqu'à ce que cela craque un jour et qu'une forte déprime ou burn-out arrive, ou pire encore un arrêt cardiaque.

Un peu comme une sciatique : vous avez mal, mais demain ça ira mieux, et le corps s'habitue à la douleur, cette douleur qui va s'accroître chaque jour, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus marcher.

Les maladies dues au stress sont nombreuses.

Les premiers symptômes sont : la fatigue, la nervosité, l'irritabilité, les insomnies et les troubles du sommeil, l'asthme, le diabète, les migraines, les contractions et douleurs musculaires (douleurs au dos ou au cou, crampe), les rhumatismes (arthrose, et autres douleurs articulaires), mais aussi les troubles sexuels ainsi que la perte de mémoire, l'oubli.

Les conséquences sont nombreuses et entraînent

1. Des maladies digestives (ballonnements, diarrhées, ulcères, bouche sèche, etc.)
2. Ainsi que des troubles cardio-vasculaires (hypertension, infarctus du myocarde, etc.)
3. L'hyperthyroïdie
4. Les infections virales (baisse des défenses immunitaires)
5. Les infections cutanées (psoriasis, eczéma, chute de cheveux, etc.)
6. Les troubles gynécologiques (affection du sein, retard ou absence des règles)

Œdème et rétention d'eau

Pour une meilleure circulation du sang un massage aux jambes et aux pieds est bénéfique en cas de rétention d'eau, selon l'œdème. Le magnétisme lui est efficace avec ou sans massage.

Pour en savoir plus sur passeport santé,

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=oedeme_jambe_pm

Les fossettes

Ce n'est pas une maladie, mais j'aime bien ce petit article sur les fossettes par femmes d'aujourd'hui

<https://www.femmesdaujourd'hui.be/bien-etre/que-signifient-les-fossettes-sur-les-joues-et-le-menton/>

Les fossettes qui rendent un visage agréable, aux joues comme au menton.

La fossette la plus célèbre doit appartenir à Kirk Douglas je pense non ?

L'été arrive et je veux des beaux pieds.

1. Je prends une râpe ou une pierre ponce et je frotte les peaux mortes.
2. Je prends une crème hydratante et cicatrisante et j'enduis les pieds. J'en profite pour les masser.
3. Régulièrement je fais tremper les pieds dans une bassine d'eau avec du sel, du bicarbonate de soude, éventuellement quelques gouttes d'huiles essentielles de pamplemousse. Ils deviennent tout doux...

PARTIE VIII

BIOGRAPHIE PROFESSIONNELLE

L'itinéraire d'une vie

qui m'a conduit à devenir

Masseur - Magnétiseur

- La Bible qui m'a été offerte par ma grand-mère et qui était sur mon chevet de lit depuis 30 ans, s'est révélée à moi en 2014. Avant, j'avais essayé plusieurs fois de la lire, mais je n'arrivais pas à maintenir mon attention. La lecture de ce livre a répondu à certaines de mes questions, tout en m'inspirant.

J'ai certainement un don, mais la sophrologie, la méditation, la visualisation, la concentration, la Foi et la pensée positive, l'autohypnose et tout ce que j'ai fait et appris me sert aujourd'hui pour le bien de tous, de tous ceux qui viennent vers moi, sans jugement de ma part.

Lorsque je travaille sur une personne par photo (du visage), je me projette en visualisant la personne que je ne connais pas, dans son corps intérieur et aussi extérieur pour être à sa place, en quelque sorte et parfois en ressentant ses douleurs.

Je remplace le mal par le bien : “*Tu es LIBEREE* (de toutes douleurs, de toutes tumeurs, de cancer, de douleurs au dos), *tu es en PAIX et ton corps se régénère*, en faisant circuler l'Amour et la Lumière de Dieu notre Créateur”. Simplement, si j'ose dire, mais cela demande beaucoup de concentration.

Il ne suffit pas de lire, réciter ou penser une prière, *il faut donner vie aux mots*, les ressentir au plus profond de soi-même. Chaque prière est unique à la personne, je la récite avec poésie.

Ayez des pensées d'Amour envers les uns et les autres et en vous-mêmes.

Ne dit-on pas que l'Amour soigne tous les maux, et c'est vrai.

Des mots pour soulager de tous les maux.

"handicap".

Plus j'avance dans l'âge, plus je pense et plus je m'aperçois que nous sommes formatés depuis notre enfance par une caste d'individus qui sont au pouvoir. Sans être voyant, j'ai beaucoup de ressentis d'injustice et je me dis que le monde doit changer, les gens doivent apprendre à aimer et à s'aimer. La Foi, les croyances ont disparu. Les gens recherchent un bien-être, mais ils se sont perdus.

Je possède une certaine Sagesse, ce qui ne m'empêche pas d'être en colère dans certaines circonstances, au regard de certains événements ou sur la façon de diriger le pays et les gens.

Tout cela, c'est mon chemin de vie, je peux dire que c'est ma vocation, ma mission de vie, que je suis guidé et inspiré dans la plupart des choses que je fais, dis et pense. Je dois continuellement être à l'écoute de chacun et de moi-même pour rester ce que je suis, un garçon qui a grandi. C'est aussi une passion, car j'adore masser évidemment.

Mes mantras :

Ecouter, Savoir, Comprendre

Force, Courage et Volonté

C'est dans l'appartement HLM que j'occupais que j'ai commencé mon activité.

Petit à petit, très doucement d'ailleurs, les gens sont venus vers moi pour se faire soigner ou soulager de maux divers grâce au don de magnétisme que j'avais "découvert".

Maintes fois, j'ai voulu cesser mon activité pour des raisons financières et administratives. La seule chose qui me retient, c'est le bonheur de ceux que j'aide et qui me le témoignent, c'est une richesse incroyable.

Il y a beaucoup de souffrances dans ce monde, je ne peux pas tout résoudre, mais si **j'aide une personne, c'est déjà beaucoup et à**

PARTIE IX

MON PARCOURS - LA CLIENTELE ET DES TEMOIGNAGES

**Ceux qui me connaissent, savent
Ceux qui ne me connaissent pas, jugent
Ceux qui pensent tout savoir de moi, se trompent
Bouddha**

ANNEXE 1

(Suite de la page 103)

Les différentes méthodes de bien-être

Table des matières

	Pages
PARTIE I :	
Introduction :	11
PARTIE II :	
Le massage en général.....	23
PARTIE III :	
Le massage californien selon Ludovic	51
PARTIE IV :	
Le magnétisme selon Ludovic	69
PARTIE V :	
Le bien-être	95
PARTIE VI :	
Philosophie, pensées et réflexions	129
PARTIE VII :	
Les maladies	151
PARTIE VIII :	
Biographie professionnelle	175
PARTIE IX :	
Mon parcours, témoignages	191
LEXIQUE :.....	213
ANNEXE I :	
Les différentes méthodes de bien-être	221
ANNEXE II :	
Les maladies circulatoires	225