

Dragon ball



Psiball ou Accumulations Concentriques d'Énergie (ACE)

source : <http://www.psitk.com/ace5.php>

Introduction

Tout d'abord, il convient de définir de quoi nous allons parler. **Les boules d'énergie**, nommées **Psiballs** en anglais, seraient des accumulations d'énergie entre les mains d'une personne, sous forme de sphère (d'où le ball de psiball). La première référence qui vient à l'esprit sera bien évidemment Dragon Ball Z. Il est vrai que le principe est le même, à savoir faire une "boule d'énergie" entre ses mains, pour ensuite dans le cas de la célèbre série la propulser sur ses ennemis en fredonnant le nom d'un roi hawaïen. D'un autre côté, certaines autres sources disponibles sur le net définissent les Psiballs toujours comme des boules d'énergie, mais cette fois d'une nature différente. Déjà, elles sont difficilement visibles et il faut s'entraîner pour les voir, et de plus leur utilité n'existe pas vraiment, elles ne sont là que pour la performance finalement. En tout cas, c'est ainsi que c'est trop souvent compris. Mais les nombreuses phrases récurrentes du style "t'arrives à voir tes psiballs toi?" montre que finalement le but n'est que la performance visuelle obtenue par celui ou celle qui arrivera à se la jouer à la Sangoku. Seulement voilà, si vous cherchez ceci, ce n'est pas ici que vous le trouverez parce que l'on va aborder les choses totalement différemment.

UNE AUTRE VISION DES PSIBALLS : LES A.C.E.

Sur Psitk, site qui après tout se veut avant tout sérieux et instructif, je ne vous raconterais donc pas de fables de ce genre. Regardons donc les choses sous un jour nouveau. Les boules d'énergie, que nous pourrions appeler Accumulation Concentrique d'Énergie, A.C.E., correspondent comme leur nom l'indique à une concentration en un endroit précis d'énergie de même nature, peu importe la nature en question. Si dans la majorité des cas cette énergie prendra une forme sphérique, rien n'empêche réellement si l'on associe la pensée correcte à l'action de lui donner une autre forme. Pour l'instant donc, on reste assez près des psiballs. Cependant, voici où vient la différence. Contrairement aux psiballs, le but des A.C.E. ne sera pas de la rendre visible, puisque ça ne me semble pas logique, mais sera d'**apprendre à manipuler son énergie corporelle** (ou une énergie externe). Ainsi, ceci devient un exercice d'apprentissage permettant à chacun de mieux ressentir son énergie, de mieux la manipuler, et ainsi donc par extension, de mieux s'en servir ensuite.

QUELS SONT LES INTÉRÊTS D'UNE TELLE MÉTHODE?

Les intérêts/applications de cette méthode sont multiples. Dans les arts martiaux orientaux, ils servent principalement au combat, mais également aux techniques d'enracinement où l'énergie sert d'ancrage à la personne et la force musculaire ne suffit plus pour déplacer la

personne en la poussant. Des applications plus "nobles" concernent le 'psireiki', où apprendre à diriger une énergie, dans ce cas l'Energie Universelle, permettra de mieux cibler les soins et de les réaliser plus efficacement. Après tout on est un meilleur canal quand on canalise bien l'énergie. Concernant le psi lui-même, ce genre de technique peut vous servir pour **déplacer une énergie sur l'objet pour lui donner un mouvement**, vous pourrez aussi vous en servir pour canaliser des énergies de pensée pour mieux les transmettre par télépsychie, vous pourrez apprendre à canaliser l'énergie d'un objet pour mieux pouvoir la lire par psychométrie... Bref, de multiples applications s'ouvrent dès que l'on apprend mieux à manipuler son énergie :) Et pour cela, les A.C.E. seront l'entraînement, et évidemment, pas besoin de chercher à les voir puisqu'elles ne seront que pure énergie. Le seul but sera de **bien ressentir l'énergie** qui passe !

Comment pratiquer?

LES BASES PRATIQUES

Pour commencer, je pense que la seule chose requise est **un peu de calme et de temps libre**. A part ça, tant que vous pouvez vous concentrer, vous avez tout ce qu'il vous faut. La majorité des exercices et conseils pratiques que je vais vous donner font recours à l'imagination, parce qu'elle est basée sur la pensée, et que donc elle est un très bon moyen pour canaliser l'énergie. Il ne faudra donc pas chercher à les voir avec les yeux, car ça n'a aucun sens. **Avez-vous déjà vu une pensée passer?** Non, et bien donc vous ne verrez pas plus d'A.C.E.. Si votre but est de voir quelque chose, vous pouvez donc dors et déjà arrêter. Par contre, comme il serait vain de s'entraîner avec la seule imagination, et comme il faut bien un moyen de vérifier qu'il y a un quelconque effet de produit quelque part, vous allez vous servir de votre intuition, de votre ressenti. Ces exercices seront donc assez bénéfiques pour la prise de conscience de votre intuition, sens trop peu exploité de nos jours. Laissez-vous donc aller, fermez les yeux si besoin, et essayez de ressentir le résultat de vos pensées. Vous verrez, ça vient rapidement.

UN PREMIER EXERCICE

Le premier exercice, qui sert vraiment de base pour ressentir l'énergie, consiste à se mettre dans une position confortable, assis ou couché sur le dos, les yeux fermés, et à mettre ses deux mains devant soi face-à-face, écartées d'environ 20cm, et d'essayer de ressentir l'énergie en elle. Si vous ne voyez pas bien quoi faire pour ressentir l'énergie dans vos mains, faites comme si vous vouliez maximiser les capacités de votre toucher, comme si vous **essayiez de voir plus loin avec vos mains** (c'est une image).

Après quelques instants, quand vous commencez à ressentir votre énergie, rapprochez doucement vos mains l'une de l'autre en essayant toujours de garder votre attention focalisée sur vos sensations. Vous avez toujours les yeux fermés, et vous allez continuer à rapprocher vos mains jusqu'à que vous ressentiez par votre intuition que vos mains se touchent (et non pas avec le toucher). Là, arrêtez-vous, et ouvrez les yeux. Vous allez constater que vos mains sont encore bien éloignées, d'environ 5-7cm. Si c'est le cas, c'est très bien, sinon, essayez de recommencer **en faisant plus attention à votre ressenti inuitif et non tactil**.

Maintenant, vous allez fermer les yeux de nouveau, et recommencer l'exercice. Sauf que cette fois, quand vous aurez l'impression que vos deux mains se touchent, vous allez continuer l'exercice et bien analyser tout ce que vous allez ressentir. **Si vos mains se touchent, écartez les un tout petit peu**, il faut qu'elles restent sans contact. Restez un peu dans cette position. Vous devriez ressentir comme si vos mains s'était entre-pénétrées, et au bout d'un moment, vous allez sentir comme un effet magnétique répulsif, le même que lorsqu'on met deux aimants de même polarité l'un en face de l'autre. Quand vous serez arrivés à ça, c'est très bien, l'exercice est réussi. Si vous ne l'avez pas atteint tout de suite, ce n'est pas un problème, vous êtes là pour apprendre avant tout. Vous pourrez répéter souvent cet exercice, il est toujours intéressant à faire avant de commencer les autres pour se mettre dans un état d'esprit bien réceptif à votre intuition.

LES BASES DE LA MANIPULATION ÉNERGÉTIQUE

Maintenant que vous avez pu **ressentir l'énergie dans vos mains**, il va falloir **apprendre à la manipuler**. Nous allons commencer par l'intérieur de votre corps, et on passera plus tard à l'extérieur.

Les manipulations énergétiques intérieures

Donc, pour commencer, les **manipulations énergétiques à l'intérieur** de votre corps. Si l'on devait présenter rapidement l'énergie du corps, je pense qu'on pourrait déjà citer 2 mots : **acupuncture et chi**. En effet, l'acupuncture, dont certains effets sont reconnus de nos jours, s'appuie sur une correction de la circulation énergétique du corps. Reconnaître ses effets sans pouvoir vraiment les expliquer est un peu reconnaître la circulation énergétique du corps. Ensuite, le chi/ki est le mot chinois/japonais pour désigner cette énergie, qui est le mot utilisé dans les arts martiaux. Si vous en pratiquez, vous devez donc déjà être familier avec cette notion. En orient cette notion est totalement courante et non remise en question. Enfin, vous pourrez trouver sur le net une documentation complète sur cette énergie. Toujours est-il que cette énergie qui est donc à l'intérieur de nous, participe à

chacun de nos gestes, de nos pensées, de nos actions. Seulement, en général, c'est le corps ou l'esprit qui **s'occupe de gérer "sans votre consentement" cette énergie** et sa répartition. **Ce que vous allez apprendre**, c'est comment la manipuler, vous permettant ainsi d'en tirer un meilleur parti.

Comment procéder?

Je mets du temps à l'expliquer, mais c'est en fait assez simple. Cette énergie est partout en vous. La seule chose très notable que vous devez savoir est que son principal canal est situé au niveau de la colonne vertébrale, où se trouvent les chakras. Les chakras étant des "organes" canaliseurs d'énergie. Ainsi, **votre principale source d'énergie se trouvera sur cette ligne**, et pour **accumuler l'énergie dans vos mains** par exemple, le plus simple est d'imaginer que la circulation vers votre bras, d'habitude calme, devient maintenant intense pendant un moment, jusqu'à accumuler l'énergie désirée dans votre main. Il suffit de l'imaginer faire, de la visualiser se déplacer même plutôt, et presque immédiatement, vous devriez la sentir à l'endroit de votre visualisation. Ca peut ne pas être évident au début, mais avec un peu d'exercice ça viendra vite. Ensuite, tout ce que vous avez à faire c'est d'imaginer votre main, et l'énergie qui s'y accumule. Au début, essayez de ne le faire que sur une main. Comme ça, vous pourrez ensuite essayer d'imaginer l'énergie aller vers l'autre bras, puis l'autre main. Comme vous commencez, essayez d'inventer pleins de trajets différents que votre énergie pourrait emprunter. Ceci vous permettra d'encore mieux vous familiariser avec les sensations que cela présente, et à la façon de faire.

Les manipulations énergétiques extérieures

Cette fois-ci, votre corps ne sera plus le seul vecteur d'énergie. Pour commencer, et pour faire simple, vous allez reprendre le même exercice que le précédent, c'est à dire accumuler de l'énergie dans une main. Ensuite, vous allez **transporter cette énergie dans votre autre main, mais cette fois sans passer par le corps, directement de main à main**, vos mains étant séparées physiquement d'au-moins 20cm. Comme l'exercice est assez facile, je vais vite passer au suivant :)

L'exercice suivant va consister à **utiliser de l'énergie extérieure à vous, qui ne sera donc pas votre énergie corporelle**. Il y a donc différentes façons d'aborder la chose. Soit vous considérez cette énergie comme étant une sorte d'énergie omniprésente partout, ce qui est le plus simple, soit vous considérez les objets autour de vous comme porteurs d'énergie, et que l'on peut donc facilement prendre. Je vais surtout développer la première réponse. Une fois de plus, ce qui comptera le plus sera votre capacité à imaginer/visualiser l'énergie partout autour de vous. Si vous n'y croyez pas vraiment, alors ça ne sert à rien de continuer, vous ne constaterez aucun effet. Pour la pratique, comme pour le reste, vous

n'avez qu'à imaginer l'énergie autour de vous être captée par votre main ou autre chose, et donc à s'accumuler en un point pour réaliser ce que vous désireriez. Après, le reste est le même, vous n'avez plus qu'à adapter avec la situation.

Les A.C.E.

Comme c'est assez demandé, parlons-en un peu quand même. Ici, vous allez devoir **accumuler l'énergie entre vos deux mains**. Faites-ça **sous forme d'une sphère** ou autre, sphère étant plus simple. Ensuite, l'intérêt pourra être de **faire varier la taille et de ressentir toutes les variations de l'énergie** que vous opérerez. Par exemple, vous pouvez essayer de donner des mouvements de translation, de rotation ou d'échelle à votre A.C.E., et il faudra les ressentir pour savoir si vous avez réussi ou pas. Enfin voilà, je vous laisse à votre imagination pour inventer de nouvelles situations.

Les différentes façons de s'en servir

COMMENT CONTINUER LES ENTRAÎNEMENTS?

Tout d'abord, avant de parler des applications, voyons comment vous pouvez imaginer vos futurs entraînements. Déjà, en faire un petit peu de temps en temps permet de bien garder "la forme", et donc de ne pas subir de contreperformance à chaque fois que vous recommencez. **Le psi c'est comme tout, ça se travaille** ou ça s'oublie progressivement. Ensuite, sur quoi faire, vous pouvez imaginer un tas de situation et de trajets à faire suivre à votre énergie. A plusieurs, vous pouvez même vous en servir pour vous les "passer", et ainsi essayer de ressentir l'accumulation d'énergie de l'autre personne.

LES APPLICATIONS CONCRÈTES

Les premières **applications** se situeront certainement au niveau de **la tk**, où vous allez pouvoir créer un genre de boule qui va encercler la pyramide pour qu'elle effectue vos mouvements. En **télépsychie**, cela peut être un bon protocole à suivre pour devenir bon émetteur. De plus, vous ferez certainement plus attention à la vie qui vous entoure, à ses beautés et ses merveilles. C'est également très pratique pour **les formes-pensées**.

Au-delà de tout ça, et en rapport avec ce dont je vous ai parlé en introduction, ces manipulations peuvent vous servir par exemple en **PsiReiki** où vous deviendrez un meilleur canal si vous êtes persuadé de l'être. Cela pourra également concerner les maladies que l'on est sensés attraper. Un peu d'énergie positive dirigée sur un problème du

corps fera sans doute autant d'effet que des soldats au front qui décident de lutter ensemble pour s'en sortir rapidement... Ainsi, vous pourrez certainement mieux travailler et gagner en efficacité en pratiquant le PsiReiki en collaboration avec l'apprentissage de la manipulation énergétique.