

# Terre d'Éveil

Numéro 09011 - Juillet - Août 2009

Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

## Edito En 2 Mots

“La vérité ne s'impose pas, Elle résonne !” Io Appel-Guéry

### SOMMAIRE

- La grande question de la vie extra-terrestre
- Favoriser son sommeil . Lire Page 3

### AGENDA

#### ATTENTION DERNIER ATELIER DE LA SAISON

Le samedi 25 juillet

9h-18h

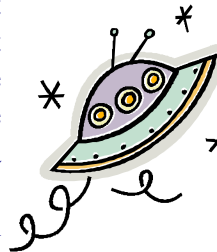
"CNT avancé"

85€. La journée

Info : 05.56.42.23.94

### La grande question de la vie extra-terrestre !

Ne serions nous pas tous extra-terrestres ? D'après certains scientifiques, il se pourrait que la vie sur notre Terre soit le résultat d'un ensemencement extra-terrestre. C'est-à-dire qu'une chute de météorite venant d'une autre planète aurait bien pu amener avec elle des bactéries, ainsi la vie se serait développée à partir de cette rencontre. Quoiqu'il en soit, l'humain est si peu humble, qu'il se croit être le centre de l'univers. Alors, pourquoi y aurait il une vie ailleurs ? L'ignorance est capable de nous faire penser et nous faire dire n'importe quoi. Cela s'est déjà vu au cours des siècles passés, lorsqu'un génie venait de découvrir quelque chose. Comment pouvions-nous accep-



-ter que la Terre soit ronde, qu'elle tourne, etc...? Qui pouvait bien croire au 19<sup>ème</sup> S. que les enfants d'aujourd'hui communiqueraient entre-eux d'un bout à l'autre des deux pôles, par l'intermédiaire d'une minuscule oreillette dépourvu de fil. Pour éviter ce genre d'absurdités, ouvrons notre conscience et ayons suffisamment d'humilité pour accepter qu'il puisse y avoir d'autres intelligences...

Aujourd'hui des scientifiques sont payés pour rechercher d'éventuelles vies ailleurs. D'autres, issus des mêmes écoles, et muselés par "le secret défense", sont payés pour se taire d'avoir vécu des expériences du 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> type...

Paradoxe du 3ème millénaire !

Suite page 2 →

### Le Samedi 25 juillet

09h30 - 18h

#### Journée "Chi Neï Tsang avancé"

Approfondissement des bases du CNT.

La posture, les portes, les vents, les tendons, les sons et les couleurs...

Dernier atelier de la saison pour approfondir ses connaissances et sa pratique dans la voie du Tao...

Reprise d'un cycle complet à la rentrée 2009

85€. LA JOURNEE

Demandez le programme  
Saison 2009/2010



## Cartographie des rencontres rapprochées

- **Rencontre Rapprochée du 1<sup>er</sup> type** : le témoin voit un OVNI quel qu'il soit à moins de 150 mètres.
- **Rencontre Rapprochée du 2<sup>e</sup> type** : l'OVNI laisse des preuves matérielles, comme des traces au sol. Certains pensent que les crops circles entrent dans cette catégorie.
- **Rencontre Rapprochée du 3<sup>e</sup> type** : le témoin voit un OVNI et ses occupants, ou alors seulement les soi-disant occupants d'un OVNI mais sans ce dernier.
- **Rencontre Rapprochée du 4<sup>e</sup> type** : le témoin prétend avoir été enlevé par les occupants d'un OVNI.
- **Rencontre Rapprochée du 5<sup>e</sup> type** : le témoin prétend être entré en communication avec les occupants d'un OVNI.
- **Rencontre Rapprochée du 6<sup>e</sup> type** : Un ou plusieurs témoins (ou animaux) sont tués par un OVNI ou ses occupants. Les cas de mutilations de bétail qui ne trouvent pas d'explications rationnelles sont souvent imputés à une RR6.

Le problème qui est posé avec les chercheurs, c'est qu'ils ne cherchent pas tous de la même façon. Certains cherchent et d'autres trouvent. Ces derniers sont rarement subventionnés par le système public et n'intéressent, a fortiori aucunement les gouvernements.

Il faut sans doute comprendre comme l'explique **Jean-Pierre Luminet** plus loin, qu'il nous faudrait des années lumières avant qu'un seul message arrive sur notre terre, tant la distance avec une autre planète habitée peut-être gigantesque. Cette distance ne peut même pas être évaluée par notre cerveau.

Mais pourquoi chercher si loin, les intelligences qui seraient à même de communiquer avec nous ne seraient-elles pas déjà ici et maintenant !

Lorsque j'écoute la radio, me faut-il un autre poste pour capter une autre fréquence ? Il suffit simplement que je syntonise la réception des ondes avec mon émetteur.

En réglant mon poste récepteur, alors je reçois toutes les fréquences. Elles sont toutes là en même temps, elles ne sont pas éloignées dans l'espace, elles sont autour de moi, en moi... en effet, les ondes nous traversent, elles n'ont pas d'obstacles.

Les scientifiques savent que la Terre vibre à une certaine fréquence. Cette fréquence de résonance a été nommée "**fréquence de Schumann**" par son découvreur en 1957. elle était de 7,83 Hz à l'époque, aujourd'hui la NASA annonce qu'elle oscille au environ de 13Hz. Elle augmente sur un rythme bien précis et cohérent qui est la suite récurrente de Fibonacci (mathématicien italien du 12<sup>ème</sup> S). Ce qui explique en partie cette accélération du temps ressenti par chacun.

Cette fréquence augmente exponentiellement et notre fréquence individuelle aussi. Si tout à coup, notre fréquence vibratoire individuelle augmenterait brusquement, nous disparaîtrions. C'est-à-dire que nous ne serions plus visibles.

Il serait terriblement anthropocentrique de croire que ce qui s'est passé sur Terre - l'apparition de la vie - n'a pas pu se produire aussi ailleurs. Cela paraît au contraire très probable.

Cela ne veut pas dire que nous n'existerions plus !!!

Méditons, raisonnons et résonnons...

**Jean-Pierre Luminet** astrophysicien et directeur de recherche au CNRS dit :

Il serait terriblement anthropocentrique de croire que ce qui s'est passé sur Terre - l'apparition de la vie - n'a pas pu se produire aussi ailleurs.

Cela paraît au contraire très probable. Mais nous n'avons toujours aucune preuve. Depuis longtemps, on essaie de détecter des traces de langage intelligent dans les ondes radio qui nous proviennent de l'espace. Mais nous-mêmes n'en émettons que depuis moins d'un siècle, alors si des extraterrestres essaient de nous détecter par ce moyen, il faudrait qu'ils ne se trouvent pas trop loin - à moins de 100 années-lumière.

La réciproque est vraie, et on comprend donc les limites de la méthode.

Heureusement, il existe depuis peu une autre façon de détecter la présence de la vie: c'est la signature isotopique. Toute forme de vie basée sur la même chimie que la nôtre se traduit par une composition particulière de l'atmosphère (carbone 12, carbone 13, oxygène, ozone, etc.).

C'est infallible, et par ce moyen nos sondes spatiales détectent la vie sur la Terre, mais pas sur Mars ni sur Vénus. Alors il ne reste plus qu'à découvrir des exoplanètes semblables à la Terre, puis de spectrographier leur atmosphère.

Nos instruments devraient en être capables d'ici à dix ou quinze ans.

Alors, on pourrait y caractériser la présence d'une forme de vie. Cela ne nous dira pas s'il s'agit de bipèdes intelligents, de dinosaures, de champignons des bois ou de simples bactéries. Mais ce serait déjà extraordinaire de savoir que la vie a pu se développer ailleurs.

Quant à entrer en communication avec ces hypothétiques créatures, ce sera évidemment une autre histoire. Soyons optimiste et enthousiaste et nous le développerons sans doute lors d'un prochain article...



# FAVORISER SON SOMMEIL

**Un tiers des gens disent mal dormir. En cinquante ans, la réduction du temps quotidien de sommeil a été d'environ 1 h 30. Sur une année, il nous manque en moyenne plus d'un mois et demi de sommeil par rapport à nos besoins. Pour retrouver un sommeil suffisant, capable de vous protéger, commencez par quelques règles simples qui dégageront le terrain. Ce sont des actions à mener vous-mêmes avec constance.**

Votre sommeil est une défense naturelle que vous devez prendre au sérieux. Une étude japonaise de 2008 montre que les femmes qui dormaient neuf heures par nuit avaient 28% de risque en moins de développer un cancer du sein que celles qui dormaient 7 heures !

Pour renouer avec des nuits réparatrices, respectez d'abord un horaire régulier, à la fois pour le coucher et pour le réveil, même le week-end. Faites-en un rituel, comme pour les enfants cela vous aidera à trouver le sommeil.

Faites de votre chambre un sanctuaire pour votre sommeil. Elle doit être rangée, propre, fraîche, aérée et devrait être dépouillée de tout ce qui ne vous ramène pas au sommeil ou aux câlins : appareils électroniques, décoration, etc.

Baisser la température de la pièce à 18°C peut vous aider, ou refroidir celle du corps avec un bain. Cela peut être un bain chaud car votre corps se rafraîchira en sortant du bain. C'est la baisse soudaine de la température (moins d'un degré rassurez-vous !) qui semble favoriser le sommeil, pas la température en soi.

Dans un cahier, notez vos heures de coucher et de réveil et la qualité de votre sommeil, sur une échelle de 1 à 5. Grâce à ces mesures, observez-vous jour après jour pour repérer ce qui vous est favorable : certains sont du matin et vont au lit avec les poules, d'autre du soir et ne peuvent pas se coucher avant minuit.

Décalez vos horaires pour observer les tendances qui se dégent. Testez-vous !

Vous pouvez aussi allonger votre temps de sommeil ou au contraire le raccourcir pour voir si votre sommeil serait moins interrompu par des périodes de veille. Le sommeil se construit par cycles d'une heure et demie à peu près (compter minimum 10 minutes en plus pour le premier, pour l'endormissement.). Essayez de déterminer de combien de cycles vous avez besoin et éviter de fixer votre heure de réveil au milieu d'un cycle.

La majorité d'entre nous aurait besoin de 5 cycles (soit un peu moins de huit heures). Or la durée moyenne des nuits des français est de 6 h 58 en semaine, et de 7 h 50 le week-end, selon un sondage BVA / Institut na

tional du sommeil et de la vigilance. Ce n'est pas suffisant.

Dans votre cahier, notez aussi les autres paramètres qui peuvent avoir une influence : alimentation, activités... Par exemple, selon les personnes, faire l'amour provoque la somnolence ou au contraire donne de l'énergie à revendre. Est-ce votre cas ?

Pour aider à l'endormissement, essayez la relaxation musculaire progressive. C'est une famille de méthodes très simples à appliquer. Vous devez focaliser votre esprit sur toutes les parties de votre corps, une par une, en commençant par la tête et le visage et en descendant jusqu'au pieds, en imaginant que vous détendez chacune une à une. Imaginez par exemple une respiration calme qui se déplace sur la surface de votre peau, et qui dénoue petit à petit toutes les tensions en pénétrant cette région du corps.



Accompagnez cette relaxation avec des sons propices à l'engourdissement si le silence vous stresse ou si au contraire les bruits du voisinage vous dérangent. Il existe des musiques adaptées mais vous pouvez essayer simplement des bruits « blancs » (le chuintement de la radio réglée entre deux stations), ou le bruit enregistré d'une fontaine, du ressac de la mer, ou de la pluie dans la nature.

Notez l'intérêt de la mélatonine. Des séances de luminothérapie (30 minutes d'exposition le matin) permettent généralement de réguler la production de mélatonine, et les noix et les noisettes peuvent vous l'apporter par l'alimentation, mais vous pouvez également en obtenir en pharmacie, sur ordonnance médicale (en France, seul le « CIRCADIN ® » est disponible en tant que médicament – une forme de mélatonine à diffusion continue pendant la nuit – mais la mélatonine est aussi disponible sous forme de « préparation magistrale ».

Un avantage de la mélatonine, dont vous trouverez une présentation dans [le blog de David Servan-Schreiber](#), est que, même si elle ne parvenait pas à vous conduire au sommeil, des études montrent qu'elle contribue sans doute à réduire la croissance des cellules cancéreuses et à améliorer le résultat des traitements par chimiothérapie ou radiothérapie.

[www.guerir.fr](http://www.guerir.fr)

Retrouvez-nous sur le Web!  
[www.terre-d-eveil.fr](http://www.terre-d-eveil.fr)

Terre d'éveil - 9, Rue Du Merle - 33600 Pessac  
Centre de reviviscence

Massage aux huiles bio, Massage Tao Chi Nei Tsang

Harmonisation énergétique, Rebirthing, Expansion de conscience, Cohérence Cardiaque

Accompagnement individuel - Groupes - Formations - Conseil en nutrition et diététique - Distributeur indépendant GOH

☎ 05.56.42.23.94

Courriel : [info@terre-d-eveil.fr](mailto:info@terre-d-eveil.fr)