

# MÉTHODE AORA : OBSERVER LES MESSAGES CODÉS DU CORPS

AORA EST UNE TECHNIQUE QUI VISE À SOULAGER LES MAUX ET LES SOUFFRANCES, NON SEULEMENT PSYCHOLOGIQUES MAIS AUSSI PHYSIQUES. LE DR LUC BODIN, QUI L'A MISE AU POINT, NOUS EN EXPLIQUE LES FONDEMENTS.

Par Dr Luc Bodin

La méthode AORA est le prolongement d'autres techniques comme la méditation ou le Bowen. Elle est aussi le fruit de mon observation lors de la pratique des soins énergétiques. Elle est basée sur la vacuité, sur le non-jugement et la non-demande. C'est une méthode simple, capable de soulager, voire de solutionner, en quelques minutes de nombreux problèmes physiques comme psychologiques. Parce qu'elle est facile à apprendre, elle peut être réalisée par tous, n'importe où et n'importe quand. Je la résumerai ainsi : il suffit d'observer et de porter attention à son problème pour que

celui-ci s'amenuise voire disparaisse.

## **Les douleurs, la souffrance, la maladie... des messages codés**

La vie – d'autres parleront de notre être intérieur – nous aide à avancer, à progresser tout au long de notre existence. Elle tente de nous indiquer les voies propices à notre évolution. Lorsque nous nous en éloignons, elle cherche à nous en faire prendre conscience. Cela va commencer par des contrariétés, des retards, des annulations de projet... Si nous n'y répondons pas, elle va nous mettre face à des situations plus difficiles, comme de violents chocs émotionnels ou des conflits. Nous nous rendons

rarement compte de ces messages car personne ne nous a jamais appris à écouter notre être intérieur.

Pourtant, c'est un élément essentiel pour mener à bien notre existence. Il faut arrêter de croire que si nous "tombons" malade, c'est parce que notre corps est démuné ou trop faible. La plupart du temps, lorsque la maladie survient, l'organisme se trouve en possession de tous ses moyens. Laisser la maladie survenir est l'ultime possibilité pour notre intérieur de s'exprimer. Troubles et maladies sont donc une manière symbolique de montrer le problème à travailler, car tout symptôme, toute maladie

Laisser la maladie survenir est l'ultime possibilité pour notre intérieur de s'exprimer.



Pixelbay

possède une double signification : physique et psychologique. Si une personne souffre de son genou, sans doute a-t-elle trop forcé dessus mais aussi, si le problème lui arrive à ce moment précis de sa vie, sans doute a-t-elle une situation où elle ne veut

pas plier. Il est important d'entendre ces deux messages et de leur trouver une solution, afin de guérir définitivement.

#### **Une école de vie qui renait**

Je pense que l'absence de prise en compte de l'aspect symbolique de la maladie

explique en grande partie leur absence de guérison complète et l'explosion du nombre de maladies chroniques dans les pays développés.

Pendant très longtemps, la connaissance fut réservée à quelques uns, des érudits

appartenant à des sociétés initiatiques, puis plus récemment à des sociétés secrètes. Aujourd'hui, tout ce qui était secret se trouve dans les revues et sur internet, donc à la portée de tous. Cela ouvre des nouvelles possibilités dans la connaissance de la puissance de l'esprit. De plus, ce mouvement est favorisé par la montée en puissance de la conscience humaine, et avec elle l'apparition de techniques de plus en plus simples, rapides et efficaces. Celles-ci ne remplacent la médecine ou les thérapies naturelles, mais sont d'excellents outils d'autonomie individuelle.

### **AORA, apprendre à écouter les messages**

Lorsque vous avez un souci physique ou psychique, il vous faut commencer par arrêter toutes vos activités et vous concentrer sur votre problème : douleur, spasme, angoisse, brûlure, etc. Puis vous l'observez sans le juger, ni demander quoique ce soit. Ecoutez ce que le symptôme a à vous dire. Vous constaterez alors que votre trouble va fondre et disparaître progressivement en quelques minutes tout au plus.

Au début, je conseillais AORA pour traiter la petite "bobologie" du quotidien : douleurs, spasmes, brûlures, digestion lente, stress, trac, anxiété, etc. Puis à la suite de

mes première conférence sur le sujet, des personnes ont été bien plus loin avec des résultats passionnants comme le soulagement d'un dent cassée en deux, la disparition d'une poussée de polyarthrite rhumatoïde, la baisse d'une hypertension artérielle, la baisse de la glycémie chez des diabétiques, etc. Attention, je m'empresse de dire que pratiquer AORA ne doit pas impliquer d'arrêter le traitement donné par son médecin, surtout pas ! On peut utiliser AORA en même temps que son traitement. Et en fonction des résultats, on peut discuter avec son médecin pour voir s'il y a lieu de diminuer la posologie.

*Le Dr Luc Bodin est l'auteur de [La méthode Aora](#) et [Aora au quotidien](#), parus aux Editions Guy Trédaniel ■*