

# Du jeûne au prana

“ À ma grande surprise, ce jeûne intermittent s’est installé avec facilité dans ma vie.



## CORINE MAGNENAT

*Ma ménopause a créé nombre de modifications dans mon corps et l’arrivée de douleurs vraiment importantes. Mes mains de lumière ne suffisaient plus à m’apaiser.*

J’ai cherché une solution naturelle. Sur Internet, j’ai fait la découverte des bienfaits du jeûne à travers d’instructives vidéos. Ainsi j’ai débuté à tout petit pas, à travers le jeûne intermittent. Cette approche du jeûne est de choisir une tranche horaire où l’on mange et laisser tout le reste du temps au corps, pour digérer, se transformer. J’ai ainsi fait 12h sans m’alimenter et 12h en me nourrissant. Après un temps d’intégration je suis passée à 16h/8h.

À ma grande surprise, ce jeûne intermittent s’est installé avec facilité dans ma vie. J’y ai ensuite intégré un jour complet d’abstinence, puis deux. Whaow les bienfaits se faisaient sentir, heureuse je pensais avoir atteint mon plafond, mais je suis parvenu à atteindre un nouveau stade en y supprimant également l’eau.

Les mois ont passé. Un jour marchant pieds nus dans l’herbe, je me suis bloquée le dos. Je suis péniblement arrivée à rentrer, à me « hisser » dans mon lit, la douleur me déchirait. Ce jour là, je me suis dit : c’est trois jours de jeûne sec pour laisser mon corps se réparer. J’ai ainsi pu expérimenter la rapidité à laquelle mon physique s’était régénéré, sans médication, sans manipulation.





Continuant mes recherches, je découvre qu'un jeûne sec de longue durée, selon le Dr Filonov, à l'avantage d'être plus « puissant » - toujours sous réserve d'être approprié à la capacité adaptative de notre corps - et que 10 jours à sec vont permettre un renouvellement de nos cellules souches.

Intéressante découverte ! L'envie d'expérimenter était là, toutefois il fallait me préparer.

J'ai dû cheminer pour sortir de la croyance que j'allais mourir après 3 jours sans eau. Comprendre le mécanisme que les toxines seraient brûlées à l'intérieur du corps et que je n'allais pas m'intoxiquer. Intégrer également que mes reins n'allaient pas souffrir, car ils recevraient de l'eau extraite de mes cellules graisseuses.

Il me fallait également trouver un lieu, porteur d'une belle énergie, avec une personne compétente pour m'accompagner dans ce voyage du jeûne sec de longue durée. J'ai trouvé mon bonheur avec Hélène de l'association Cure Nature en France.

Son accompagnement allait me permettre de le vivre en toute sécurité. De stopper le jeûne si nécessaire et surtout de ne pas faire d'erreur dans la reprise alimentaire. C'est une étape fondamentale, il est dit qu'il faut autant de temps en jeûne, qu'après. Soit 10 jours de jeûne, 10 jours pour la reprise alimentaire.

À sec, cela me laissait le temps d'un espace à l'eau, au jus, un seul élément cru toute les deux heures de 12h à 18h et surtout rien qui soit de l'ordre sucré (fruits, carottes, etc).

Je m'étais organisé un massage le 3-5-9ème jour qui sont des périodes plus difficiles à traverser. J'avais également entendu parler du fait que certaines personnes se nourrissaient d'énergie (le prana) et j'ai demandé le soutien de cette nourriture énergétique.

Bref un grand chemin de préparation pour entreprendre ce voyage intérieur que j'ai choisi de vivre durant 21 jours.

En démarrant cette aventure, je n'imaginai pas à quel point c'était un chemin initiatique. Un retour profond au centre de

soi-même. J'avais choisi de ne plus rien mettre sur mon corps, juste racler ma langue blanche de toxines et frotter mes dents avec une micro goutte d'eau que je recrachais. Je cheminais dans l'instant présent. Je me baladais chaque jour. Je ne marchais pas très vite, toutefois à ma surprise je me sentais bien. Gentiment mon corps devenait de plus en plus chaud, je brûlais les graisses, les toxines.

Dans ce processus, je dormais peu, j'écrivais beaucoup. Je n'ai jamais eu faim, ni vraiment soif. J'avais un temps de partage quotidien avec Hélène, à chaque instant tout pouvait s'arrêter si mon corps annonçait un signe de mécontentement.

Au 5ème jour et après le 2ème massage à l'huile, mes cheveux m'ont réclamé une douche que j'ai vécu, comme un instant de pur grâce. Mon corps redécouvrait l'eau, un instant inoubliable.

Arrive le moment tant attendu, l'instant où j'allais à nouveau m'hydrater. La consigne : un

verre d'eau à boire en 2h, donc tout doucement.

Je ne sais pas si c'est l'envie ou le besoin d'eau qui s'est fait le plus sentir à ce moment-là. Mon corps avait tellement chaud que dans les 24 dernières heures, j'aurais pu mettre des glaçons en plastiques dans ma bouche pour me refroidir.

Tout a été bien, j'ai bouclé l'expérience après 9 jours plein de vide et bu ce verre d'eau le 10ème jour. Je m'attendais à une explosion de sensation et non, rien.

Je m'imaginai à la fin du voyage, je ne m'attendais pas au début d'un nouveau. En effet, la reprise de l'eau m'a épuisé, je ne pouvais plus rien faire, juste m'allonger et laisser mon corps s'organiser.

Ayant pris du temps, j'ai pu me reposer. Je suis restée 2 jours avec un petit peu d'eau, puis le 3ème jour avec un petit peu de jus vert, puis un peu plus de jus et progressivement j'ai continué avec l'introduction d'aliments dans un délai de plus d'un mois.

Un jours j'ai mélangé deux légumes, pas encore d'huile ou d'autres choses et le corps m'a couchée à nouveau, il lui fallait du temps pour assimiler. J'avais trouvé cela incroyable, sa-



“Comprendre le mécanisme que les toxines seraient brûlées à l'intérieur du corps et que je n'allais pas m'intoxiquer.

chant que nous mélangeons tellement d'ingrédients dans nos repas.

Les douleurs avaient disparues pendant plusieurs jours, du pur bonheur. Puis elles sont revenues, très difficiles à accepter... j'avais fait tout ce qui était possible... alors j'ai accepté une opération médicale qui m'a libérée. Oui la vie ce n'est pas que l'un ou l'autre, la vie c'est aussi l'un et l'autre. J'ai toujours pensé qu'il y a une belle complémentarité entre les soins naturels et la médecine.

L'expérimentation de ce jeûne sec m'a poussée plus loin, j'ouvrais un nouveau chapitre, la nourriture pranique, cette nourriture énergétique que certains prennent en qualité de repas.

Il est vrai que j'avais fait cette demande d'accompagnement lors de mon expérience des 10 jours à sec et qu'à aucun moment j'avais eu faim ou soif. Coïncidence ou réalité, il fallait que je comprenne mieux ce sujet.

Sans preuve physique et avec une approche très simplifiée, j'ai découvert que lorsque nous mangeons des aliments, la plus grande partie de ceux-ci, qui s'intégraient dans nos corps, étaient énergétiques. Je comprends mieux pourquoi je n'aime pas les plats pré-cuisinés, les plats micro-onde que je ressens comme vide d'énergie.

J'ai appris que nos cellules de carbone sont en mutation vers des cellules christiques avec le nouveau monde, appelé 5D. Que cette alimentation, prévue dans une centaine d'années peut-être, accélérerait cette mutation cellulaire.

Une régénération cellulaire est un signe de mutation et de mieux-être, idéal pour plus de paix en soi et dans le monde.

J'ai donc expérimenté l'alimentation pranique sur 21 jours. L'idée première est de supprimer tout aliment solide. Les aliments solides sont un couvercle aux émotions et je confirme avoir mangé maintes fois du chocolat pour compenser un manque, ou croqué une carotte à la suite de remous avec quelqu'un.

Le protocole que j'ai suivi est tout en douceur : 2 jours aux liquides, un jour solide, 7 jours aux liquides, un jour solide, dix jours aux liquides et à nouveau comme je le voulais. Le tout accompagné par une méditation et un temps de repas pranique au quotidien.



Ma première expérience fut facilitée par le soutien du corps et le mental qui ne sait pas encore ce qui va être vécu. Pour les suivantes, les montées d'émotions, de programmes, de croyances rendirent l'expérience quelques fois bien compliquée.

Nous sommes de plus en plus nombreux à expérimenter cette alimentation permettant, en cas de nécessité, à nos cellules d'apprendre et de se souvenir que cela est possible. En revanche peu de gens sont amenés à se stabiliser dans cette hygiène de vie.

Nous pouvons tous expérimenter le chemin du jeûne avec notre mental, à coup de volonté ; par contre, c'est un appel de notre âme qui nous emmène à éventuellement expérimenter l'état pranique.

Du solide au liquide... pour un changement intérieur. Si vous êtes en difficulté avec l'alimentation, avec les émotions ou juste par envie, je vous propose de vivre un accompagnement en consommant que du liquide pendant 3 jours.

Une visio-conférence pour poser le décor le soir d'avant, avec un soin de groupe pour être dans les meilleures dispositions. Puis chacun vivra ses journées à son propre rythme et nous nous retrouverons chaque soir pour un temps de partage.

## + d'infos

### Corine Magnenat

Accompagnement énergétique à distance  
Formation Chiron Healing® chaque 1er week-end du mois.  
Offre spéciale pour la fête des mères afin de prendre soin de vos enfants.

Plus d'information pour un soin ou la formation sur les sites :  
[www.guerisonchironique.ch](http://www.guerisonchironique.ch)  
[www.mmitherapie.ch](http://www.mmitherapie.ch)