

# À la découverte de la méthode Aora

La méthode Aora est une technique simple, rapide et efficace pour soulager petits et grands maux qu'ils soient physiques ou psychologiques, que nous vous proposons de découvrir avec son créateur : le Dr Luc Bodin.



Dr Luc Bodin

## Interview

# «Relancer les processus d'auto-guérison avec la méthode Aora»

**Le Dr Luc Bodin est diplômé en cancérologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il est conférencier, anime des stages de soins énergétiques et est l'auteur de nombreux livres, dont *Aora au quotidien* (Éd. Guy Trédaniel), méthode de soulagement des maux qu'ils soient physiques ou psychologiques, dont il nous parle ici.**

Propos recueillis par Myriam Marino

### Qu'est-ce qui est à l'origine de la méthode Aora ?

Cette méthode, que j'ai créée, est le prolongement d'autres techniques comme la méditation, la sophrologie ou le Bowen. Elle est aussi le fruit de mon expérience en soins énergétiques.

Aora signifie «lumière» en hébreux et Ra est le dieu solaire chez les Égyptiens. Ainsi, cette méthode permet de «mettre en lumière» notre problème, qu'il soit physique ou psychologique. Un problème que nous négligeons, auquel nous ne faisons pas spécialement attention, et dont notre esprit n'a pas pris conscience. Cette méthode consiste tout simplement à prendre le temps d'aller l'observer afin de le montrer à notre esprit pour que celui-ci écoute ce qu'il a à dire.

Permettez-moi un petit clin d'œil : quand mon livre est sorti, j'ai reçu un mail d'une personne travaillant pour l'agence Aora. Nous avons échangé, puis je lui ai demandé pourquoi cette agence s'appelait-elle Aora ? Elle m'a répondu qu'en maori, Aora signifiait «terre de lumière». Ainsi, même à l'autre bout du monde, en l'occurrence en Nouvelle Zélande, la signification du mot est très proche.

### En quoi cette méthode consiste-t-elle ?

Je précise tout d'abord deux choses.

Tout d'abord, Aora est une technique très simple et c'est précisément ce qui fait toute sa force. Plus j'avance et plus je m'aperçois que les choses sont les plus simples, sont souvent les plus efficaces. C'est en outre une méthode rapide, qui peut être réalisée par tous, en quelques minutes sans l'aide d'une autre personne.

Ensuite, la méthode Aora est le résultat d'une constatation

évidente, mais pourtant oubliée : notre corps est auto-réparateur, auto-équilibreur et auto-guérisseur.

Or, bien souvent, notre quotidien empêche la réalisation de ce processus d'auto-réparation. Notre mental, d'une part, ne cesse de jacasser dans notre tête à propos de tout et de rien, portant des jugements sur tout et nous projetant sans cesse dans le passé et le futur. Nos cinq sens, d'autre part, nous bombardent d'informations sur les odeurs, les goûts, les bruits et les sons, la température, la position de notre corps, le toucher, l'environnement, etc. À cela s'ajoutent le téléphone, la télévision, internet... Parmi cette multitude d'informations, deux essaient tant bien que mal de se faire entendre :

- Notre conscience, qui tente de nous indiquer la meilleure route à suivre pour nous.

- Notre corps, qui signale les anomalies : douleurs, irritation, lourdeur, fatigue, pression, aigreur, etc. Des souffrances et des appels du corps qui sont souvent négligés, masqués par les problèmes de la vie courante, et qui ainsi n'accèdent pas à la conscience, et empêchent les processus d'auto-réparation de s'effectuer.

Il est en effet important d'entendre ces souffrances, d'en prendre conscience afin de pouvoir les soulager, mais aussi de soulager ce que ce problème tente de nous montrer, généralement quelque chose qui ne va pas dans notre vie. Pour guérir, il s'agit donc de remédier au problème tant sur le plan physique que psychologique.

Venons-en maintenant à la méthode elle-même. Elle consiste à s'arrêter quelques minutes (2 à 4 minutes) et à observer notre problème. S'il est d'ordre physique, une douleur au genou par exemple, nous allons observer ●●●



comment se présente cette douleur : où se situe-t-elle précisément ? Est-ce qu'elle descend vers la cheville, ou bien au contraire remonte-t-elle vers la cuisse ? Est-ce que cela tire ? Est-ce que cela chauffe ?

Si le problème est d'ordre psychologique, par exemple une angoisse : nous allons observer la manière dont elle s'exprime dans le corps, les symptômes qu'elle engendre : est-ce une boule à la gorge ? Est-ce un estomac noué ? Est-ce que ce sont nos yeux qui larmoient ? En un mot, quelles sont ses répercussions sur le corps ?

Il s'agit donc de s'arrêter et d'observer, et cela sans intention (on est là pour écouter) et sans jugement (certes, ce n'est pas aisé si la douleur est forte). Mais c'est très important. Ceci étant fait, on va se dire que si cette douleur ou cette angoisse est là, c'est qu'elle a quelque chose à nous dire que nous n'avons pas saisi. Il faut prendre la douleur ou l'angoisse comme un messenger plutôt qu'un ennemi.

Avec ces quelques minutes d'attention, de concentration, nous nous apercevons avec bonheur que peu à peu la douleur ou l'angoisse s'estompe, qu'elle fond à vue d'œil jusqu'à disparaître.

### Quelles furent vos applications d'Aora ?

La méthode Aora s'avérait très efficace sur la bobologie, les petits problèmes de tous les jours : les brûlures, les spasmes, les problèmes de vésicule biliaire, et sur les petites angoisses, le stress, la déprime, l'anxiété, le mal-être... Concernant les problèmes de vésicule biliaire, je vous donne un exemple très parlant de l'efficacité de cette technique. C'était dans le cadre d'un stage de soins énergétiques. Mes stagiaires et moi sommes allés déjeuner dans un petit restaurant où la cuisine s'avéra somptueuse, mais... très lourde : cassoulet, fromage fondu, gâteau au chocolat... De retour à la salle pour continuer le stage, nous sentions tous notre vésicule biliaire spasmée. J'ai proposé à mes stagiaires de tous nous concentrer sur notre vésicule, et en à peine quelques minutes, nous avons senti qu'elle se relâ-

chait, la tension du côté droit disparaissait peu à peu, certains même ont senti la bile s'évacuer.

Donc, dans un premier temps, j'ai continué à appliquer Aora sur la bobologie. Puis lors de ma première conférence sur cette méthode, qui se déroulait au Canada, je me suis rendu compte que mes auditeurs étaient allés bien au-delà de ce que j'aurais osé réaliser. Par exemple, une femme hypertendue avait réussi à faire baisser sa tension de plusieurs points avec Aora. Une autre femme, diabétique, avait réussi à faire baisser sa glycémie. D'autres ont eu des résultats sur leur surpoids.

Bien entendu, il n'est pas question d'arrêter les traitements conventionnels, mais Aora peut tout à fait être réalisée en même temps qu'eux. Ensuite avec son médecin traitant, il est tout à fait loisible de modifier la posologie des traitements en fonction des résultats obtenus.

Deux personnes ont été importantes dans ma prise de conscience du pouvoir d'Aora. Tout d'abord, une jeune femme qui souffrait de polyarthrite rhumatoïde et qui, à chaque poussée, prenait comme il se doit de la cortisone, des anti-inflammatoires, des antalgiques... Lasse de ces traitements, elle a décidé de les arrêter, mais la poussée est revenue. Alors au lieu de reprendre ses traitements elle décida de faire simplement Aora en se concentrant sur ses douleurs... et la poussée s'est arrêtée. Nous sommes bien d'accord qu'elle a toujours sa polyarthrite rhumatoïde, mais elle a arrêté de souffrir.

La deuxième personne est une femme souffrant d'une douleur aiguë à une dent. Elle a téléphoné à son dentiste, mais c'était un vendredi et elle ne pouvait pas avoir de rendez-vous avant le lundi ou le mardi suivant. Alors pendant tout le week-end, elle a fait Aora dès que la douleur revenait, c'est-à-dire deux, trois ou quatre fois par jour, et elle disparaissait à chaque fois.

Lorsqu'elle a vu son dentiste, celui-ci fut très étonné qu'elle n'ait pas eu davantage de douleur car sa dent était fendue en deux dans le sens de la hauteur !





**C'est assez impressionnant en effet. Certaines personnes ont du mal à se concentrer sur leur problème de santé. Comment faire en ce cas ?**

Des personnes ont en effet du mal à se concentrer sur une douleur ou une souffrance. Il est possible alors d'utiliser d'autres moyens comme la couleur par exemple. La personne peut imaginer sa douleur comme étant une couleur rouge ou noire sur laquelle une lumière blanche arriverait qui la soulagerait peu à peu.

On peut travailler aussi avec des sons, des images ou des symboles. Par exemple, ce monsieur qui, dès qu'il souffrait, visualisait le mot « aïe » des bandes dessinées au-dessus de sa tête jusqu'à ce qu'il tombe en morceaux, signant l'arrêt de la douleur.

**Finalement, les indications de la méthode Aora sont très larges... aussi bien sur l'aspect physique que psychiques de nos problèmes.**

Oui, elles concernent toute la bobologie, ainsi que je vous le disais : spasmes, douleurs, etc. Mais aussi les pathologies plus lourdes avec des résultats extrêmement intéressants, et cela en complément des traitements conventionnels, je le souligne à nouveau.

L'élément important est d'aller écouter sa souffrance afin que l'esprit en prenne conscience. Une prise de conscience physique, mais aussi psychologique et symbolique, dans le sens où la souffrance montre quelque chose qui ne va pas dans notre vie. Les douleurs au genou, par exemple, vont signaler une difficulté à plier, à fléchir, à accepter.

Il est important de mettre en lumière le problème que nous avons et d'ouvrir les voies pour y remédier.

L'énergie suit l'attention. Aussi le fait de porter notre attention sur un problème lui apporte de l'énergie et relance ainsi le processus d'auto-réparation, mais aussi le mouvement primordial d'une manière générale. Or, ce mouvement est très important. Il est universel, car il se trouve en toute chose : chaque particule, chaque cellule, chaque organe, l'être humain dans son ensemble, l'univers entier sont animés de ce mouvement. Il a la forme d'une lemniscate, une sorte de 8 en 2D ou d'un tore en 3D. Lorsqu'il est régulier et harmonieux, il est signe de santé et d'équilibre. Lorsqu'il est irrégulier ou perturbé, il indique que quelque chose ne va pas. Notre simple attention contribue à l'harmoniser et ainsi à rééquilibrer l'organe ou l'articulation correspondante. Là aussi, c'est très simple, mais tellement puissant.

**Qu'avez-vous envie de dire en conclusion ?**

J'aimerais ajouter deux choses.

1) Il est possible aussi de pratiquer Aora sur les autres.

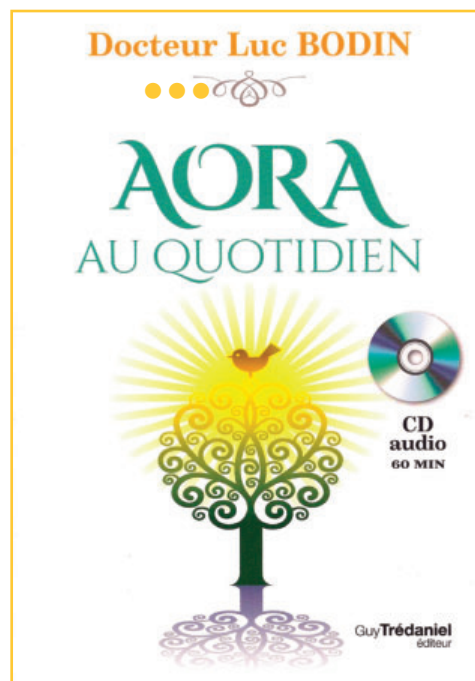
**1 - Lire notre interview du Dr Luc Bodin sur ce sujet dans le N°23 d'Enquêtes de santé (Mai/Juin 2014)**

D'ailleurs, beaucoup de thérapeutes l'utilisent déjà sur leurs patients en se concentrant sur l'endroit de leur souffrance.

2) Il est probablement possible également - mais là nous n'en sommes encore qu'au stade expérimental - de faire Aora sur notre environnement. Les quelques résultats que j'ai obtenus en ce sens sont fort encourageants.

Pour résumé, je dirai que quel que soit le problème présenté, qu'il soit physique ou psychique, à part les quelques minutes que nous consacrerons à la pratique de Aora, nous avons tout à gagner et rien à perdre de l'essayer. Aora est encore plus simple que des techniques d'EFT ou de TAT (Tapas acupressure technique). C'est d'ailleurs l'unique difficulté d'Aora : sa simplicité. Elle l'est tellement simple que beaucoup de personnes ont peine à y croire et refusent même de l'essayer... C'est dommage.

Pour ma part, quand j'ai un problème, je fais Ho'oponopono ou Aora. Selon le ressenti du moment, les deux méthodes se complètent très bien. On peut tout à fait aussi les associer. ■



**En savoir plus :**

**Livre : « Aora au quotidien », Éd. Guy Trédaniel**

**Le site du Dr Luc Bodin : [www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)**

**Durant l'année 2017, le Dr Luc Bodin animera des stages de soins énergétiques à Paris, Nantes, Orléans, Nancy, Grenoble, Narbonne, entre autres... Pour plus de renseignements, suivez le lien : [www.luc-bodin.com/2012/11/07/dates-et-lieux-des-stages/](http://www.luc-bodin.com/2012/11/07/dates-et-lieux-des-stages/)**