

# Le magnétisme

## Ce que je souhaite échanger avec vous :

Suite aux quelques discussions que j'ai eues avec des personnes de l'amicale, je me suis rendu compte que les difficultés qu'elles rencontrent, je les ai rencontrées en son temps et pour certaines, aplanies ou éliminées.

Je n'ai pas la prétention de « savoir » ni de détenir « la vérité ». Ma seule prétention est d'avoir appris, compris et expérimenté un certain nombre de choses.

Ce que j'exprime dans ce document est une image, une synthèse de **MA** compréhension, de **MES** expérimentations.

Vous pouvez très bien ne pas du tout être d'accord avec moi. Cela ne me pose aucun problème.

Appliquez ce précepte : **Prenez tout, expérimentez, gardez ce qui est bon pour vous et mettez de côté ce qui ne vous convient pas. Cela n'est peut-être pas bon pour vous ou vous n'êtes pas encore en mesure de comprendre.** Cela vous aura permis, sûrement, de trouver ce qui est « vous ».

Vous pouvez très bien ne pas entrer dans cet enseignement et considérer que le magnétisme et bien sûr la radiesthésie en général ne sont que des outils que l'on peut utiliser en cas de besoin sans être obligé de comprendre leurs fonctionnement.

Mon apprentissage m'a montré que, plus ma compréhension est précise, plus je nourri mon inconscient et plus je peux laisser mon intuition me guider.

Exemple ; pour être radiesthésiste médical, il est indispensable d'avoir des connaissances en anatomie du corps humain. Je ne pense pas qu'une personne n'ayant aucune connaissance de cela puisse déterminer avec précision l'origine d'un problème médical. Sauf bien sûr si les informations sont issues d'une autre dimension de l'Être (par exemple Edgar Cayce...).

Je souhaite donc échanger avec vous mon apprentissage, ma compréhension de l'être humain, mes expériences et ma pratique. En fait, ce qui m'a permis de développer mon ressenti, magnétisme et radiesthésies.

Mon document est construit avec comme point de départ la naissance, puis il va de l'humain vers le divin en lui, ainsi que de la structure en place pour passer de l'un à l'autre. Il termine par un certain nombre d'exercices à pratiquer ..... **Ou pas.**

Comme dis Corine (quand elle parle des livres en Pdf), il est des choses qu'il faut respecter quand on a l'occasion d'avoir accès à des informations issues du travail d'un auteur.

Ce document, je le partage avec vous, amis de l'association AMRM, comme faisant suite à mes conférences sur le sujet. Je ne le partage qu'avec vous. C'est le fruit des enseignements que j'ai reçus, vécus et expérimentés. Je vous demande de respecter ma demande de ne pas le diffuser. (J'ai déjà eu des expériences de vol (carrément) de mon travail personnel.

Ce document remplace les trois autres que certains d'entre vous possèdent. J'ai fait une synthèse de tout en y ajoutant certaines notions.

Bonne lecture à vous

Marc

### Attitude vis-à-vis de la pratique :

Le magnétisme est cette énergie qui permet la circulation dans le corps physique et entre les différents corps éthériques et l'âme, qui par son équilibre permet de rester en bonne santé.

Elle a donc une dimension physique et spirituelle. Quand nous pratiquons le magnétisme, nous sommes non pas dans l'humain, mais dans « **L'ETRE** » humain.

J'approche une personne avec ma dimension humaine et spirituelle. Donc je peux avoir accès à son histoire, blessures et peurs et elle aux miennes, à partir du moment où, même inconsciemment, elle et moi nous ouvrons des portes qui permettent d'y avoir accès. Je dois être propre (net, clin). Mes pensées doivent être apaisées, mon énergie harmonisée et élevée.

Pour ne pas être soumis aux « miasmes » et autres, je ne fais pas de barrage, protection, car cette barrière, ce filtre, marche dans les deux sens. Elle bloque des choses à l'extérieur mais bloque aussi des choses qui aimeraient ou ont besoin de sortir. La protection est réalisée par l'élévation de ma vibration par des exercices de respiration. Il y a un adage qui dit : « **j'attire ce que je vibre.** » Donc je crée une barrière électromagnétique qui empêche les vibrations basses de m'atteindre.

Vu que j'approche un « ETRE » humain, je n'ai pas la prétention de savoir ce dont il a besoin. Je ne suis qu'un outil, instrument, intermédiaire physique.

Je demande donc en quoi je peux être utile.

Le senti, ressenti sont en lien direct avec l'état intérieur.

Qui gère le corps physique ? Son état intérieur ? C'est le « **corps émotionnel** ». C'est lui, qui par l'intermédiaire de nos glandes endocrines règle le corps physique. De quoi est imprégné ce corps émotionnel ? De tout ce qui est engrangé depuis notre naissance, que ce soit positif ou négatif, conscient ou non, cicatrisé ou non ainsi que de notre histoire d'âme. Nous avons un disque dur intérieur dont la capacité de stockage est infinie.

C'est pour cela qu'il est important d'apaiser son mental (par la méditation quotidienne, par exemple), d'apprendre à ne plus juger (celui qui juge considère que ce qui est lui est mieux que ce qui est l'autre. C'est donc un sentiment de supériorité).

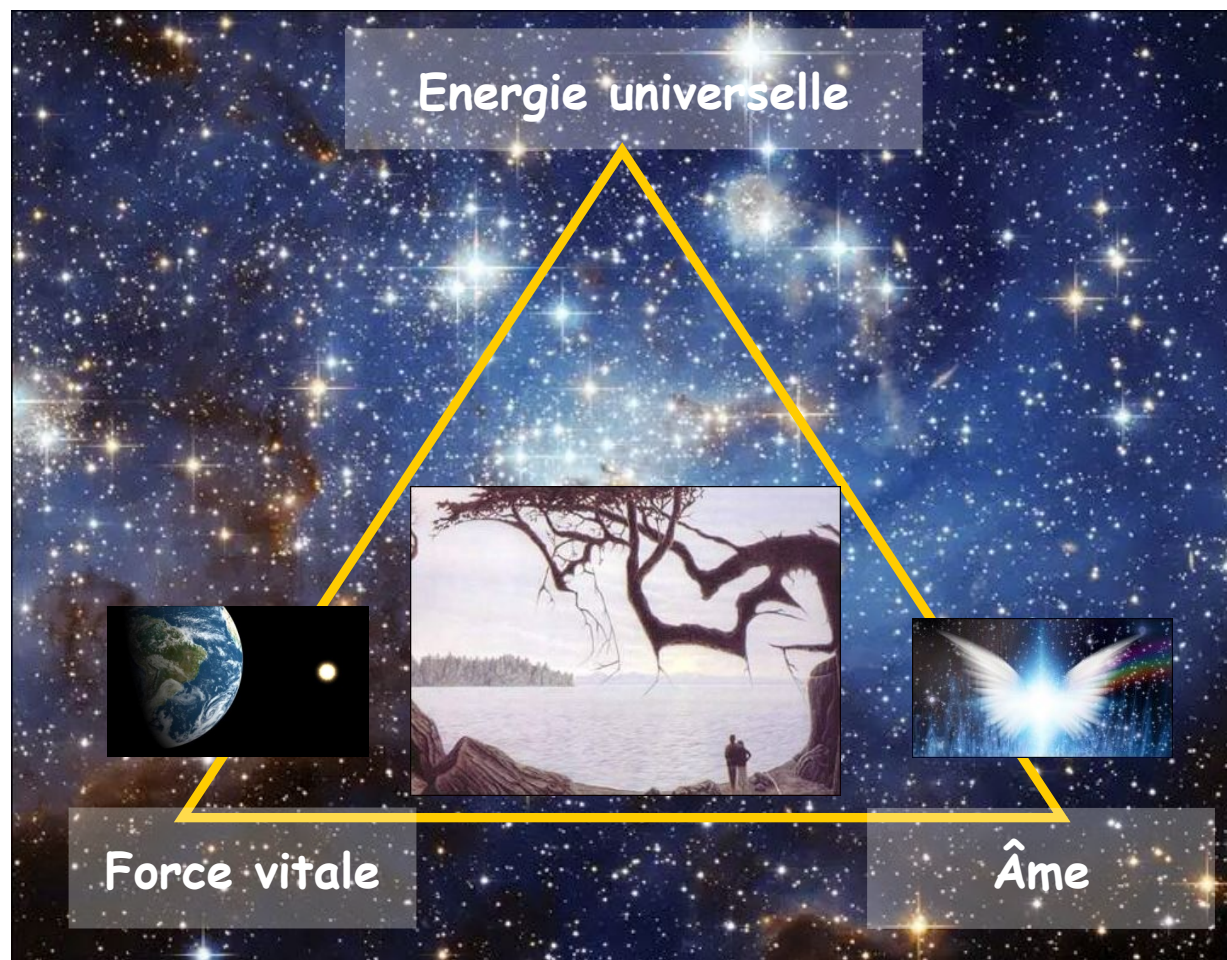
**Voilà, voilà ... fin de mon préambule.**

## Sommaire

➤ Les trois énergies	4
➤ De l'humain vers l'énergie universelle	6
➤ Les deux systèmes nerveux de l'homme	8
➤ Le corps psychique	10
➤ Les centres psychiques	12
➤ Sons vocaux	20
➤ Synthèse sur les chakras, version classique	21
➤ La respiration et son effet sur la force vitale	36
• La méditation quotidienne	
➤ Le développement des 5 sens objectifs	37
➤ La visualisation	38
➤ Les soins	39
➤ Synthèse	40
➤ Exercices	41

## Les trois énergies

L'énergie universelle, l'âme et la force vitale sont les sommets d'un triangle particulier, celui de la vie consciente. L'Être humain est donc géré par la loi du triangle.



**L'énergie universelle** : Elle imprègne toutes les formes de matières, vivantes et non vivantes.

On distingue quatre forces en action dans la matière ; *la cohésion, l'adhésion, l'attraction et la répulsion* qui ne sont en fait que quatre manifestations différentes d'une seule énergie.

La **cohésion** est la force qui unit entre elles les particules d'une même matière. Des gouttes d'eau qui deviennent une mare, un lac, des cellules qui se maintiennent groupés pour former des organes.

L'**adhésion** est la force qui s'oppose à la séparation de deux corps différents qui ont été mis en contact au moyen d'une substance intermédiaire. Le pouvoir adhésif de la colle.

L'**attraction** est la force qui attire les corps matériels entre eux. L'attraction de polarités opposées d'un aimant.

La **répulsion** est la force qui amène deux corps à se repousser. La répulsion de polarités identiques d'un aimant

**L'âme** : C'est une énergie cosmique indépendante du monde matériel qui possède des fonctions et attributs que l'on ne trouve pas dans la matière non vivante. Elle est étroitement liée à **la force vitale** qui lui sert de support pendant le temps de son incarnation.

L'énergie universelle est à la base du monde matériel sa polarité est à prédominance **négative** alors que l'âme de nature spirituelle est à prédominance **positive**.

Ce sont deux énergies complémentaires qui, réunies expriment la dualité chez tous les êtres vivants. C'est la fusion de ces deux énergies qui rend possible l'incarnation de l'âme dans le corps.

**La force vitale** : C'est une énergie cosmique dont la vie en une manifestation. Cette force existe dans tout l'univers à l'état latent. Elle ne se manifeste que pour contribuer à l'épanouissement de la conscience cosmique.

**Quels sont les éléments de la force vitale :**

- L'air que nous respirons, qui se concentre surtout dans le noyau des cellules qui est le centre énergétique de celle-ci. Il est responsable de son activité et est le siège de la conscience propre à chaque cellule. L'air est intangible et donc de nature spirituelle de polarité positive.
- La nourriture et la boisson, qui se concentre surtout dans la membrane extérieure des cellules. De nature terrestre, donc de nature matérielle de polarité négative.

La force vitale satisfait la loi du triangle car son activité dépend de deux éléments ayant une nature contraire pour en résulter une troisième qui est l'activité cellulaire.

Le noyau des cellules est de polarité positive et la membrane de polarité négative ce qui engendre un champ électromagnétique entre les deux.

### La respiration et son effet sur la force vitale

**Rappels** : L'énergie négative est liée aux aliments et aux boissons que l'on absorbe.  
L'énergie positive est liée à l'air que l'on respire.

- **La respiration profonde neutre** : Elle stimule avec la même intensité les phases positive et négative de la force vitale. Elle est efficace pour se relaxer et se détendre ou pour préparer une méditation. Elle permet aussi de neutraliser le trac (avant un examen par exemple) en rétablissant un équilibre mental et émotionnel.

- **La respiration profonde positive** : Elle stimule la phase positive de la force vitale. Etant donné que cette phase est plus particulièrement concentrée dans le noyau des cellules c'est à ce niveau qu'elle est la plus active. Il en résulte qu'elle stimule la conscience psychique. Elle permet de se régénérer physiquement et mentalement. (Si l'on est fatigué) Une respiration positive au réveil renforce la tonicité et met dans de bonnes disponibilités pour la journée.

- **La respiration profonde négative** : Elle stimule la phase négative de la force vitale. Etant donné que cette phase est plus particulièrement concentrée dans la membrane des cellules c'est à ce niveau qu'elle est le plus active. Sur le plan vibratoire, elle est en parfaite harmonie avec l'énergie universelle qui est à la base de la formation et de la manifestation de la matière. Elle permet de privilégier la vie dans la matière, dans le corps. Elle permet en cas de troubles du sommeil de neutraliser les insomnies et de préparer une nuit reposante.

Les respirations exercent une influence sur le magnétisme qui émane des pouces, index et du majeur et du rayonnement électromagnétique qui entoure les mains.

**Le sang** : C'est le lieu de la réunion des deux éléments de la force vitale. Par l'intermédiaire des poumons pour la polarité positive et l'intestin grêle par osmose pour la polarité négative.

**L'origine des maladies** : Elles viennent d'un déséquilibre plus ou moins important entre les deux éléments de la force vitale, il y a rupture d'harmonie.

**Naissance d'un être humain** : L'enfant reçoit la force vitale au moment de la naissance quand il inspire pour la première fois. Elle provoque aussitôt la mise en activité de toutes ses fonctions organiques. C'est uniquement à ce moment-là qu'il devient un être véritable vivant et conscient car sa vitalité est alors indépendante de celle de sa mère. C'est au dernier expiré que l'âme quitte le corps, c'est au premier inspiré que l'âme pénètre le corps selon les anciens.

Un être humain est un ensemble d'énergies secondaires ayant leur source dans la **combinaison de ces trois énergies majeures, l'énergie universelle, la force vitale et l'âme.**

**Ces trois énergies génèrent des énergies mineures :**

**L'aura** : C'est un champ électromagnétique. L'énergie universelle vibre à l'intérieur des substances matérielles et dans le vide apparent qui sépare ces substances. Tout objet est soumis à deux flux vibratoires. L'un provenant de sa structure interne et l'autre provenant de son environnement extérieur. C'est dans la zone où se produit la rencontre de ces deux flux que se trouve condensé le champ électromagnétique appelé **AURA**. L'aura des objets résulte donc de l'interférence qui se produit entre les vibrations qui les compose et celles qui les entoure, le tout ayant sa source dans l'énergie universelle. Tout objet possède donc une aura dont l'intensité varie en fonction de sa masse et de sa nature vibratoire. L'homme comme le reste de la création possède une aura faite à partir des vibrations internes qui le compose et des vibrations externes. Donc chacun de nous possède une aura physique.

Mais l'homme est autre chose qu'un objet. En raison de la force vitale qui l'imprègne et l'âme qui l'anime il est aussi un être vivant et conscient. Or, la vie et la conscience, au même titre que la matière sont aussi des énergies qui vibrent à des fréquences particulières en chaque être.

L'aura de l'homme est donc la résultante de trois énergies qui sont l'énergie universelle, la force vitale et l'âme. La couleur de cette aura est liée à notre état de santé et à notre degré d'évolution.

L'eau, souvent utilisée lors d'exercices possède des vertus alchimiques, elle a le pouvoir d'attirer et de rendre plus tangible les vibrations psychiques et spirituelles. L'effet qu'elle produit est analogue à un arc en ciel où la lumière du soleil est décomposée par les gouttes de pluie.

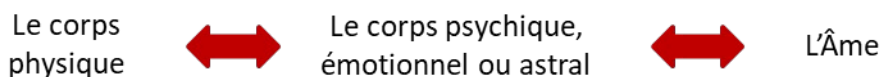
**L'énergie nerveuse** : Elle circule le long des nerfs de chacun des deux systèmes nerveux et est de nature électromagnétique. Celle du système nerveux cérébro-spinal est une émanation de l'autre et sa fréquence vibratoire est moins élevée. L'énergie du système nerveux autonome peut être ressentie et contrôlée.

L'énergie nerveuse autonome émane de l'extrémité des doigts et ses propriétés magnétiques peuvent être appliquées à d'autres personnes pour les guérir. C'est elle que l'on appelle « **magnétisme** ». Elle possède une double polarité, elle est à l'image de la force vitale.

L'énergie de la main droite est de polarité positive et celle de la main gauche, de polarité négative. Souvent les gauchers sont inversés.

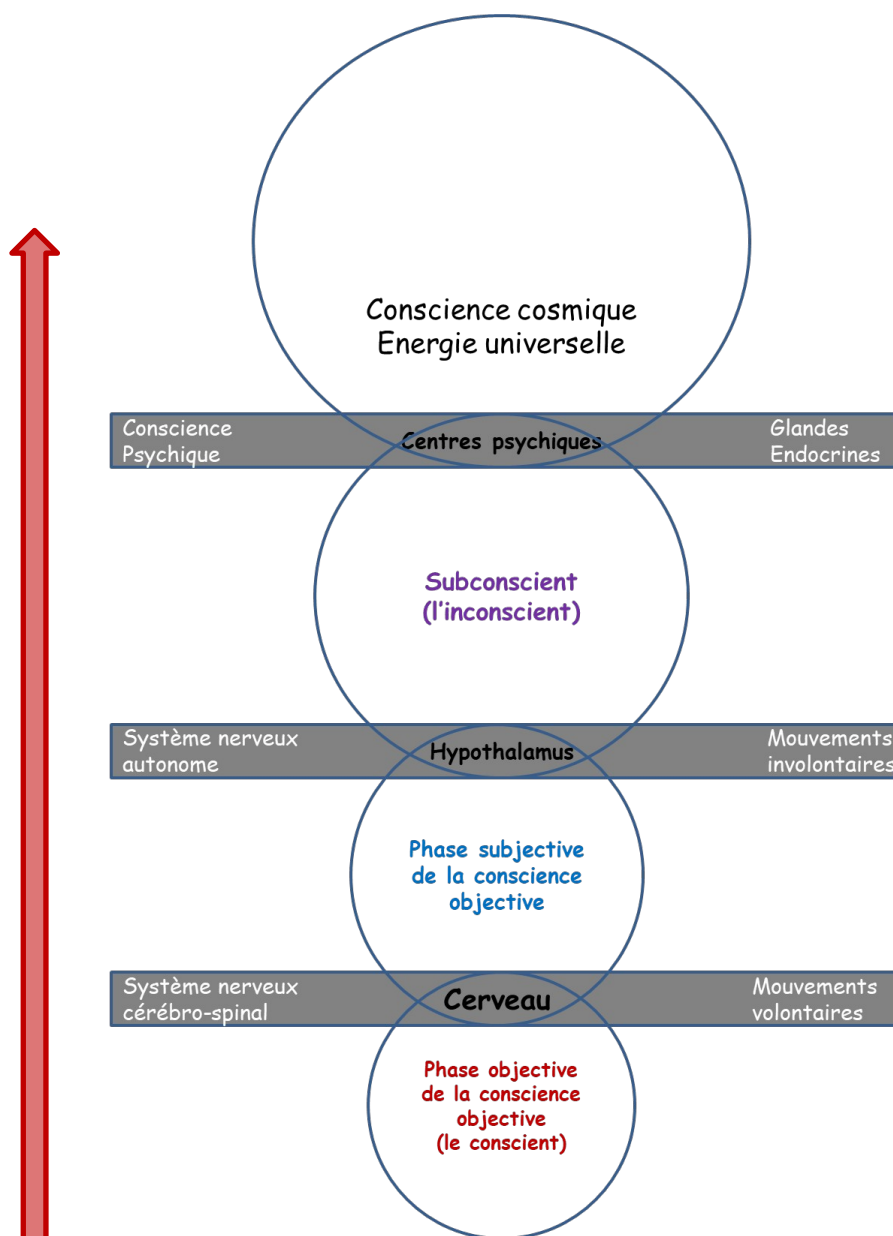
La mort se produit au moment où la force vitale quitte le corps, à l'instant du dernier expire.

**L'énergie psychique** : A la naissance, l'énergie universelle et l'énergie de l'âme fusionnent pour en donner une troisième nommée énergie psychique. C'est cette énergie qui est à l'origine du corps psychique. Il est intimement lié à **l'énergie de la force vitale**. Il est aussi nommé corps spirituel, astral ou psychique. Il peut être schématisé comme suit, un intermédiaire entre le corps physique et l'âme.





## De l'humain vers l'énergie universelle



### Le cerveau :

Système nerveux cérébro-spinal, responsable des mouvements volontaires.

### Il est divisé en deux phases :

- Phase objective de la conscience objective (le conscient)
  - La conscience objective se rapporte à la perception du monde terrestre, à ce qui est fait volontairement, c'est l'aspect le plus matériel de notre être. Son activité est soumise à notre contrôle (pensées, paroles et actions).
  - La phase objective dépend entièrement de nos 5 sens qui ont pour fonction de percevoir les vibrations du monde extérieur, de les transmettre au cerveau qui les interprète. (Si un sens est défaillant, la perception du monde extérieur est donc non fiable). Nos sens sont de même les protecteurs de notre corps.

- Phase subjective de la conscience objective
  - La phase subjective correspond à notre raisonnement, notre réflexion qui dépend principalement de notre éducation, de notre histoire. C'est cette phase qui permet de comprendre et d'assimiler ce que nos sens nous transmettent. C'est le siège de la **mémoire objective**, c'est elle qui nous permet d'imaginer sans faire appel à nos sens.
  - L'activité de cette conscience oscille constamment entre la phase objective et la phase subjective.

### **L'Hypothalamus** : (Subconscient (l'inconscient))

Système nerveux autonome, responsable des mouvements involontaires.

- **Influence psychique** : Elle est une forme de conscience qui résulte des activités de l'hypothalamus qui est le cerveau du système autonome et le siège de la conscience psychique. Il est chargé de l'interprétation des phénomènes psychiques et nous permet que cela devienne une réalité subjective. En fait chaque noyau des cellules de notre être est imprégné de cette conscience.
- **Influence physique** : Elle est responsable de toutes les fonctions involontaires du corps. Il maintient en nous la force vitale. IL fournit par l'intermédiaire du système nerveux autonome l'énergie nerveuse nécessaire au cerveau pour accomplir les actes. Le cerveau est donc un transformateur de l'énergie fournie par le subconscient.
- **La mémoire du subconscient** : Elle contient tout ce qui a retenu notre attention depuis notre incarnation. Si nous avons du mal à nous souvenir, c'est que nous utilisons notre volonté objective ce qui ne nous permet que d'avoir accès à notre mémoire objective. Il faut faire une demande au subconscient pour passer la barrière et avoir accès à la mémoire subconsciente.

### **Les Centres psychiques** :

Conscience psychique, en lien avec les glandes endocrines.

Les centres psychiques sont chargés d'accumuler l'essence cosmique contenue dans l'air en la captant directement ou en la fixant dans l'inspire. Ils la redistribuent à tous les organes, toutes les parties du corps par l'intermédiaire du système nerveux autonome (polarité positive de la force vitale). Ils sont fondamentaux pour la santé en générant l'énergie psychique indispensable à toutes les fonctions de notre être.

Ils sont les contreparties psychiques des glandes endocrines et sont responsables de leurs sécrétions.

Un être humain est géré par le corps émotionnel. Celui-ci influe sur les centres psychiques qui influent la sécrétion des hormones.

Les sept centres majeurs, pituitaire, pinéale, thyroïde, thymus, péricarde, plexus solaire et surrénales sont responsables de notre sensibilité aux perceptions extra-sensoriels.

Les cinq sens mineurs, rein, rate, foie, pancréas et gonades.

Le développement des centres est basé sur 3 choses ; La respiration profonde positive, la visualisation d'une couleur, l'intonation du son vocal approprié. On commence par le plexus solaire vers la pinéale en période de 7 jours avant la nouvelle lune.

### L'Energie universelle :

Imprègne l'univers entier, aussi bien le vivant que le non vivant.

### Petit bilan :

Corps physique	Corps psychique
Cerveau Système cérébro-spinal Cinq sens physiques	Hypothalamus Système nerveux autonome Sept chakras majeurs
Conscience objective	Conscience psychique

Correspondante parfaite de la dualité de l'être humain, physique et spirituel.

## Les deux systèmes nerveux de l'homme

Le système nerveux cérébro-spinal avec le cerveau, la moelle épinière et les nerfs rachidiens est responsable de nos actes volontaires.

Le système nerveux autonome (appelé aussi système nerveux sympathique ou neuraux-végétatif) est responsable de nos actes involontaires et agit en étroite collaboration avec les centres psychiques de notre être.

C'est lui qui fournit l'énergie dont a besoin le cerveau pour ses activités. Il est extrêmement sensible à la nature de nos pensées et émotions. Les perturbations ont deux conséquences :

- Premièrement, ils provoquent une perte locale ou générale de vitalité,
- Deuxièmement, ils provoquent une baisse ou montée des sécrétions des hormones.

**Le système nerveux cérébro-spinal** : Il est composé du système nerveux central, de la moelle épinière et le système nerveux périphérique.

Le cerveau est le siège de la conscience objective. L'hypothalamus est le centre de contrôle du système nerveux autonome. Elle est en relation directe avec les glandes pituitaires et pinéale qui sont en lien sympathique avec tous les autres centres psychiques.

Chaque nerf est comportant deux racines ou fibres :

- L'une motrice, conduit l'impulsion nerveuse du cerveau aux muscles ainsi que l'énergie motrice nécessaire au mouvement.
- L'autre sensitive, portent vers le cerveau l'énergie sensitive pour prendre conscience que l'acte voulu a bien été réalisé.

**Le système nerveux autonome** : Il comporte deux divisions :

- **Le système nerveux parasympathique** se situe aux deux extrémités de la colonne vertébrale.
  - Dans sa partie supérieure, les nerfs rejoignent les yeux (glandes lacrymales) et la bouche (glandes salivaires). D'autres innervent, par l'intermédiaire du nerf vague, les poumons, le cœur, et l'ensemble de l'appareil digestif (estomac, intestin, pancréas, côlon et rectum).
  - Dans sa partie inférieure, les nerfs innervent les organes de l'élimination (rectum, vessie) ainsi que les organes génitaux externes.

Son rôle est passif. Il modère et ralentit le fonctionnement des organes et économise leur réserve énergétique.

- **Le système nerveux orthosympathique**, prend sa naissance au-dessus de la glande pituitaire sous la forme d'un centre hypothalamique et de deux chaînes ganglionnaires (ganglions orthosympathiques) situés de chaque côté de la colonne vertébrale. Son rôle est de stimuler l'activité organique.

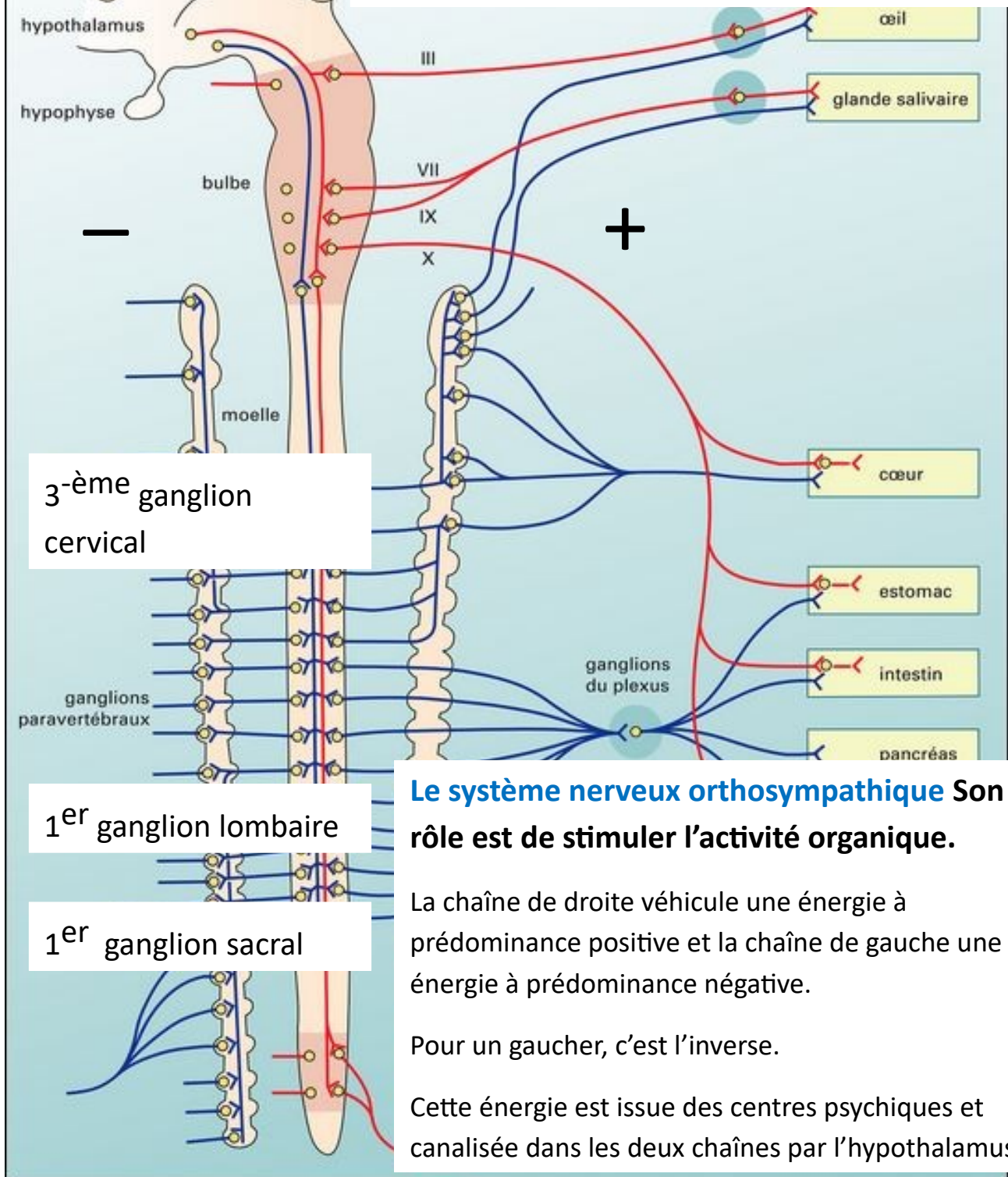
L'énergie orthosympathique. La chaîne de droite véhicule une énergie à prédominance positive et la chaîne de gauche une énergie à prédominance négative. **Pour un gaucher, c'est l'inverse.** Cette énergie est issue des centres psychiques et canalisée dans les deux chaînes par l'hypothalamus.

La plupart des troubles vient d'un manque de vitalité dans un organe, une des techniques de soin consiste à stimuler un organe par l'intermédiaire du système nerveux orthosympathique. La stimulation peut être positive ou négative.

Chacune des deux chaînes orthosympathiques est reliée à la moelle épinière par des rameaux communicants qui partent des ganglions. Il n'y a donc pas de séparation entre les deux systèmes. Ils sont harmonieusement unis et œuvrent d'une manière complémentaire. Donc l'un ne peut être affecté sans que l'autre le soit. Ce sont ces rameaux qui nous permettent de prendre objectivement conscience des dérèglements localisés au niveau des organes ou de percevoir des impressions intuitives provenant du système nerveux autonome.

Le cerveau du système nerveux autonome est l'hypothalamus qui n'agit pas seul. Il est aidé par les centres psychiques et plus particulièrement la glande pituitaire et pinéale. L'hypothalamus est vraiment un pont entre le corps physique et le corps psychiques entre le MOI intérieur et le MOI extérieur.

**Le système nerveux parasympathique** Son rôle est passif. Il modère et ralentit le fonctionnement des organes et économise leur réserve énergétique.



**L'énergie nerveuse** : Elle circule le long des nerfs de chacun des deux systèmes nerveux et est de nature électromagnétique. Celle du système nerveux cérébro-spinal est une émanation de l'autre et sa fréquence vibratoire est moins élevée. L'énergie du système nerveux autonome peut être ressentie et contrôlée.

**Exemple** : Si un manque d'oxygène se fait au niveau du cœur, l'hypothalamus en est informé par une information qui remonte du cœur. Après avoir transmis cette information aux glandes pituitaire et pinéale, celles-ci lui envoient une énergie psychique qu'il canalise à travers les voies motrices du système nerveux autonome de manière à déclencher une augmentation du rythme cardiaque et une accélération de la respiration.

La conscience domine la matière par l'intermédiaire du système nerveux autonome. C'est l'illustration parfaite de la suprématie que l'âme exerce sur le corps.

Le système nerveux autonome assure aussi tout ce qui est la régulation interne comme la température, la sécrétions des hormones etc.

Le subconscient ne raisonne que de façon déductive, il accomplit ses fonctions en se conformant scrupuleusement aux impulsions de notre MOI spirituel, auquel il voue une obéissance absolue.

## Le corps psychique

L'homme est un être double.

- Le corps physique de par sa nature matériel doit son énergie à l'énergie universelle (force de cohésion, d'adhésion, d'attraction et de répulsion) de nature à prédominance négative.
- L'âme est une énergie dont l'essence purement spirituelle est à prédominance positive.

A la naissance, ces deux énergies fusionnent pour en donner une troisième nommée énergie psychique. C'est cette énergie qui est à l'origine du corps psychique. Il est intimement lié à l'énergie de la force vitale. Il est aussi nommé corps spirituel ou astral.

Ce corps spirituel est l'intermédiaire entre le corps physique et l'âme. Il est le double du corps physique. Chaque organe, muscle, os à sa contrepartie psychique. Comme il est en lien avec l'âme, il est inaltérable, seule sa fréquence vibratoire varie en fonction de causes internes ou externes.

(Le corps psychique reste intact même après une amputation.)

Le corps physique possède ses 5 sens, de même le corps psychique possède les siens, les chakras.

Ils sont chargés d'accumuler et de propager dans tout notre être l'énergie psychique véhiculée par l'essence cosmique contenue dans l'air.

A titre d'exemple, lorsque nous nous trouvons devant une personne, notre pinéale et pituitaire reçoivent des informations de son aura. Si nous n'en recevons pas les informations, c'est qu'ils n'arrivent pas au cerveau (l'hypothalamus). Donc les chakras ne sont pas en mesure de les transmettre.

Le corps psychique possède 7 centres majeurs qui sont la contrepartie psychique d'une glande ou d'un plexus.

Contrepartie de la glande pinéale, pituitaire, thyroïde, thymus, péricarde, plexus solaire et surrénales

**Les chakras sont responsables des perceptions psychiques.**



## Petit aparté

Si je suis (de suivre) mon raisonnement, ma compréhension des choses et mes expérimentations, les chakras majeurs sont en lien avec les contreparties des glandes endocrines, d'un plexus et d'un organe primordial.

Contrepartie de la glande pinéale, pituitaire, thyroïde, thymus, péricarde, surrénales et plexus solaire. Dans cet ordre car le plexus solaire est plus bas que les surrénales.

Cette façon de voir les choses est différente de la manière habituelle utilisée par la majorité des pratiques qui est : pinéale, pituitaire, thyroïde, péricarde avec thymus (chakras du cœur), pancréas avec foie (plexus solaire), gonades (chakras sacral), surrénales (chakras racine).

En fait, cette manière de voir utilise un mélange entre les chakras majeurs (pinéale, pituitaire, thyroïde, thymus et péricarde) et les chakras mineurs (gonades, pancréas et foie).

Selon certaines philosophies il y aurait 7 chakras majeurs qui sont les glandes et plexus, pinéale, pituitaire, thyroïde, thymus, péricarde, surrénales, plexus solaire et 5 mineures qui sont les gonades, reins, rate, foie et pancréas.

Vous trouverez ci-dessous une version basée sur les centres psychiques (chakras majeurs), puis une synthèse de la version dite classique.

**A vous d'expérimenter pour trouver votre réalité.**

## Les centres psychiques

Les centres psychiques sont chargés d'accumuler l'essence cosmique contenue dans l'air en la captant directement ou en la fixant dans l'inspire. Ils la redistribuent à tous les organes, toutes les parties du corps par l'intermédiaire du système nerveux autonome (polarité positive de la force vitale). Ils sont fondamentaux pour la santé en générant l'énergie psychique indispensable à toutes les fonctions de notre être.

Ils sont les contreparties psychiques des glandes endocrines et sont responsable de leurs sécrétions.

Un être humain est géré par le corps émotionnel. Celui-ci influe sur les centres psychiques qui influent la sécrétion des hormones.

Les sept centres majeurs, pituitaire, pinéale, thyroïde, thymus, péricarde, plexus solaire et surrénales sont responsables de notre sensibilité aux perceptions extra-sensoriels.

Le développement des centres est basé sur 3 choses ; La respiration profonde positive, la visualisation d'une couleur, l'intonation du son vocal approprié. On commence par le plexus solaire vers la pinéale en période de 7 jours avant la lune montante.

## CHAKRA du plexus solaire

### Le plexus solaire :

C'est un assemblage de nerfs, de veines, de vaisseaux lymphatiques. Il rayonne vers les organes situés dans l'abdomen et la partie inférieure du thorax. Il transmet l'énergie autonome vers les organes qu'il relit, tel l'estomac, le foie le pancréas, la rate, les surrénales, les reins etc.... C'est grâce à lui que ces organes reçoivent l'influx nécessaire à leur activité physique et psychique qui est contrôlé par l'hypothalamus.

### Le centre solaire :

Il est très sensible aux vibrations négatives d'autrui. C'est pour cela que nous nous sentons mal à l'aise en présence de personnes agressives, colériques ...

Il a aussi une fonction protectrice à l'égard de soi-même. Quand nous avons des pensées ou des émotions négatives, il provoque une réaction de défense qui se traduit par des impressions d'étouffement, d'angoisse, de serrement. Il faut faire l'effort de transformer ces pensées et émotions pour retrouver sa sérénité.

Il s'emploie constamment à nous mettre en garde de notre état mental et émotionnel.

Ce centre est en lien avec de nombreux organes et la plupart de nos fonctions vitales. En cas de fatigue, placer les mains entrecroisées sur le plexus solaire et effectuer pendant plusieurs minutes des respirations profondes positives. En cas de stress, idem mais avec des respirations négatives.

Le centre solaire est sensible à la couleur rouge.

### Exercice :

Joigne le pouce, l'index et le majeur de la main droite réunis sur le plexus solaire. Associer la couleur rouge et des respirations positives. A l'expire, visualiser une sphère rouge au niveau du plexus solaire.

## CHAKRA surrénalien

### Les glandes surrénales :

Elles se trouvent au niveau des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> vertèbres thoraciques (côtes flottantes).

Divisées en deux parties ;

- La corticosurrénale qui produit la cortisone par exemple qui soulage la souffrance en cas de maladie ou de choc violent.
- La médullo-surrénale qui secrète la noradrénaline et l'adrénaline qui respectivement ont pour effet d'apaiser et de stimuler le réseau orthosympathique du système nerveux autonome.

Ces glandes sont les « **glandes du stress** » car elles sont sensibles aux émotions (crainte, peur, angoisse, énervement...). Ces émotions sont négatives et augmentent la production d'hormones, ce qui mobilise rapidement les graisses, une libération soudaine des sucres de réserve et une augmentation brutale du rythme cardiaque et respiratoire. Il en résulte des suées, des tremblements et des essoufflements.

### Le centre surrénalien :

Bien que les glandes soient au nombre de deux, leur contrepartie psychique fonctionne en harmonie et ne constituent qu'un seul centre psychique. Sa fonction principale est d'amplifier les émotions aussi bien positives que négatives que nous ressentons à l'état de veille pour que nous soyons en pleine conscience objectivement.

Il a un rôle important dans le processus de méditation. Il nous permet de prendre conscience de notre corps physique et d'accéder à un état intermédiaire entre l'état de veille et de sommeil. Il apaise notre mental et nous rend sensible aux impressions psychiques et spirituelles.

Le centre surrénal est sensible à la couleur orange.

### Exercice :

Joigne le pouce, l'index et le majeur de la main droite réunis entre les deux glandes surrénales, juste au-dessus du plexus solaire. Associer la couleur orange et des respirations positives. A l'expire, visualiser une sphère orange entre les deux glandes surrénales.

## CHAKRA du cœur

### Le cœur :

Son rôle est double ;

- Il envoie le sang dans les poumons où il s'imprègne de d'oxygène et d'essence cosmique puis il envoie ce sang vers toutes les parties du corps leur apportant la polarité positive de la force vitale.
- L'intestin grêle l'imprègne de la polarité négation de la force vitale.

Le cœur est donc l'organe qui fournit à notre être sa vitalité matérielle et spirituelle.

### Le centre cardiaque :

Il est la contrepartie psychique du cœur. C'est le centre de l'émotion que l'on appelle « l'amour ». C'est ce centre qui permet de ressentir l'amour que les autres éprouvent à notre égard, et les pensées positives qu'ils émettent ainsi que ce que nous émettons. C'est à partir de ce centre que nous émettons les vibrations positives lorsque nous sommes heureux ou dans un état mystique élevé.

Son rôle est opposé au plexus solaire plutôt sensible aux émotions négatives.

Le centre cardiaque est sensible à la couleur jaune.

### Exercice :

Joigne le pouce, l'index et le majeur de la main droite réunis au niveau du cœur. Associer la couleur jaune et des respirations positives. A l'expire, visualiser une sphère jaune au niveau du cœur.

## CHAKRA du thymus

### Le thymus :

Durant l'enfance, il a une forme de pyramide orienté vers la glande thyroïde et peut se prolonger jusqu'au diaphragme. Des médecins l'appellent la « **glande de l'enfance** ».

Il joue un rôle important durant l'enfance et l'adolescence dans l'élaboration du système immunitaire. Il génère la plupart des agents qui protègent contre les maladies.

A l'âge adulte, ce sont les ganglions lymphatiques qui assurent cette fonction immunologique aidé par la rate et la moelle osseuse.

Il secrète une hormone, la thymine. Elle facilite la transmission des impulsions nerveuses entre le cerveau et les muscles pendant la phase de développement de la psychomotricité entre 0 et 7 ans. Ensuite, le cerveau est suffisamment développé, la sécrétion de l'hormone s'arrête progressivement.

A l'âge adulte, il est responsable de la régulation du système immunitaire et contrôle la fabrication des lymphocytes pour qu'ils soient en nombre suffisant dans le corps. Il produit une hormone qui facilite le travail de la glande thyroïde qui est responsable des processus de croissance et de calcification.

### Le centre thymique :

Il est le régulateur de notre humeur. S'il n'est pas suffisamment développé, il effluence la tendance à passer de la joie à la mélancolie, de l'activité à l'apathie. S'il est suffisamment développé, il influence le comportement équilibré, constant et pondéré.

Il est aussi le centre qui permet de quitter notre corps physique lors d'une projection et est le point d'ancrage de la « corde d'argent ».

Il est souvent le point de sortie de notre âme lors du décès. (Autre point de sortie possible, le plexus solaire ou la glande pinéale).

Le centre thymique est sensible à la couleur verte.

### Exercice :

Joigne le pouce, l'index et le majeur de la main droite réunis au niveau du thymus. Associer la couleur verte et des respirations positives. A l'expire, visualiser une sphère jaune au niveau du thymus.

## CHAKRA de la glande thyroïde

### La glande thyroïde :

Elle secrète l'hormone, la thyroxine :

- En premier lieux, elle joue un rôle important pendant la croissance et entre autres sur le développement des os long.
- En deuxième lieux, elle agit sur l'ensemble du métabolisme, en facilitant le passage des éléments nutritifs dans le sang, régule la température du corps et contrôle le flux de la circulation sanguine.
- En troisième lieux, elle est responsable du développement cérébral de l'enfant ainsi que d'une manière générale du développement du système nerveux cérébro-spinal.

Les égyptiens l'appellent « **la glande de la vie** » et est représenté par un soleil placé à l'avant du coup.

Elle secrète aussi la trio-iodo-thyronine, dont l'action est presque identique à celle de la thyroxine et la thyrocalcitonine qui contrôle le taux de calcium dans le sang.

L'activité combinée de ces trois hormones procure à nos cellules l'iode.

### Le centre thyroïdien :

Elle exerce principalement son action sur nos processus mentaux, la rapidité d'alternance entre les phases objectives et subjectives de la conscience.

Il amplifie, de par sa proximité des cordes vocales, le pouvoir des sons vocaux entonnés à haute voix.

Il élève la vibration de l'air lors de son passage dans les poumons ce qui intensifie la polarité positive de la force vitale.

Le centre thyroïdien est sensible à la couleur bleue.

### Exercice :

Joigne le pouce, l'index et le majeur de la main droite réunis au niveau de la thyroïde. Associer la couleur bleue et des respirations positives A l'expire, visualiser une sphère jaune au niveau de la thyroïde.

## CHAKRA de la glande pituitaire

### La glande pituitaire :

Appelée aussi « hypophyse » elle est rattachée à l'hypothalamus (qui assume le contrôle du corps psychique). Elle est divisée en deux lobes :

- Le premier régularise l'ensemble des processus contrôlés par l'hypothalamus, notamment la circulation du sang, le flux de l'énergie nerveuse, le rythme de la respiration et les différentes phases de la digestion.
- Le deuxième secrète des hormones qui augmentent ou diminuent l'activité des autres glandes endocrines selon les circonstances et les besoins d corps.

Elle est considérée par des médecins comme « **le chef d'orchestre** » de notre système endocrinien.

Elle contrôle le flux de la force vitale. Elle assure de l'équilibre des polarités dans chacun de nos organes. En cas de maladie, elle s'emploie à rétablir l'équilibre en utilisant les autres glandes endocrines.

### Le centre pituitairien :

Une de ces fonctions principale consiste à transformer nos pensées en émotion et réciproquement. Il est responsable de l'interaction entre notre état mental et notre état émotionnel.

Son action conjugué à celle de la pinéale est à l'origine de la vision psychique, de la perception des phénomènes tel l'aura, un corps en état de projection ou une âme en transition.

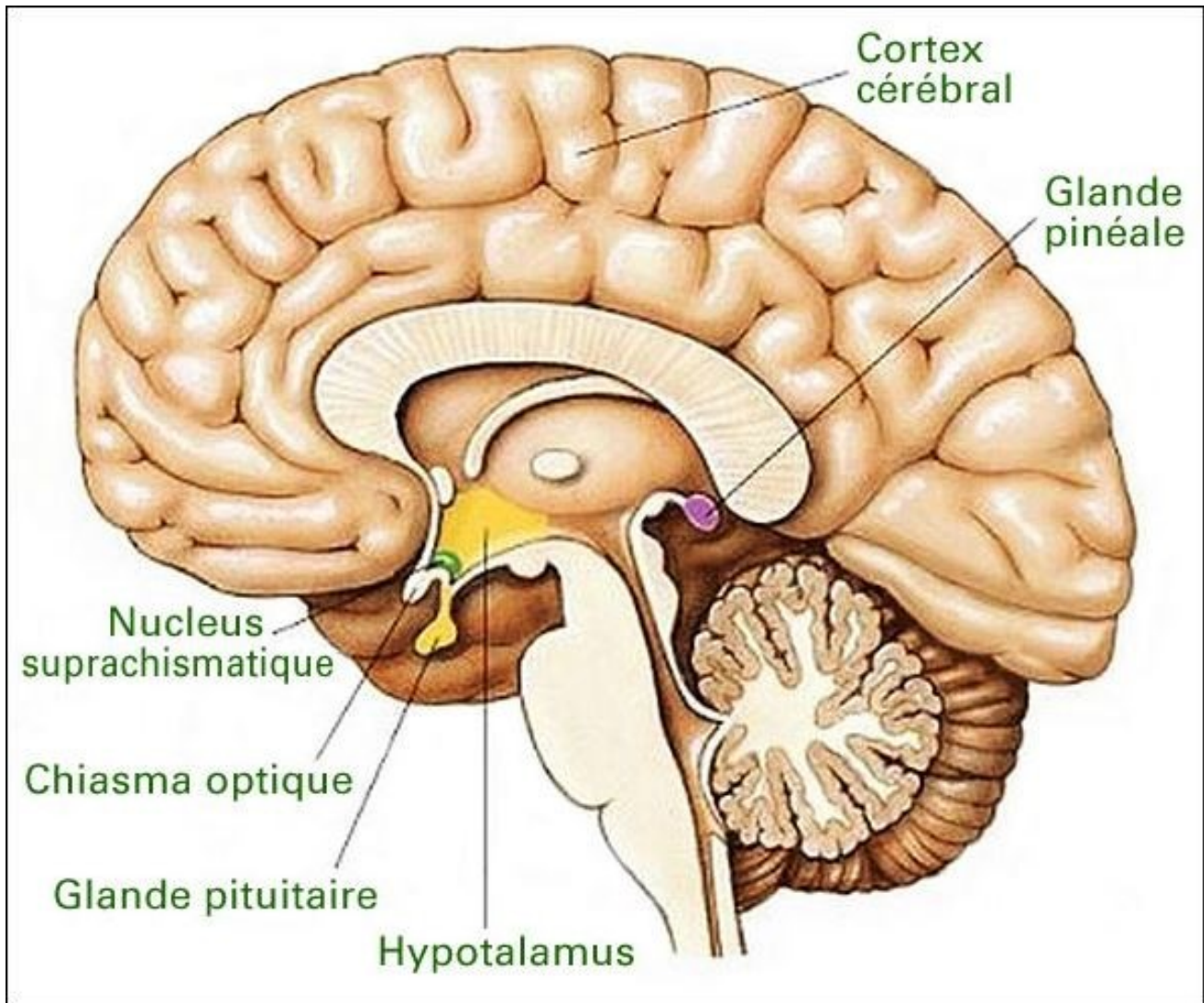
Elle est responsable de la claire audiance.

Le centre pituitairien est sensible à la couleur indigo.

### Exercice :

Joigne le pouce, l'index et le majeur de la main droite réunis au niveau de l'arête du nez. Associer la couleur indigo et des respirations positives. A l'expire, visualiser une sphère indigo au niveau de l'arête du nez.





## CHAKRA de la glande pinéale

### La glande pinéale :

Appelée aussi « épiphyse », elle est en lien direct avec la glande pituitaire et l'hypothalamus. Elle est reliée à nos yeux par des nerfs autonomes ainsi qu'aux premiers ganglions cervicaux au creux de la nuque.

La glande pituitaire est considérée par des médecins comme « le chef d'orchestre » de notre système endocrinien en augmentant ou diminuant l'activité des autres glandes, la glande pinéale elle donne la répartition à suivre pour mener à bien cette fonction.

La glande pituitaire accomplit son œuvre sous la direction de la pinéale laquelle est soumise au contrôle de l'hypothalamus.

Elle joue un rôle fondamental dans les phases d'éveil et de sommeil. Elle secrète des hormones qui réduisent l'activité des sens physiques en induisant la fatigue puis avec le soleil, cesse de produire ces hormones et génère un influx qui stimule le cerveau cérébro-spinal qui provoque le réveil.

### Le centre pinéalien :

Elle est responsable, combinée à la pituitaire, de la vision psychique (70% pour la pinéale et 30% pour la pituitaire).

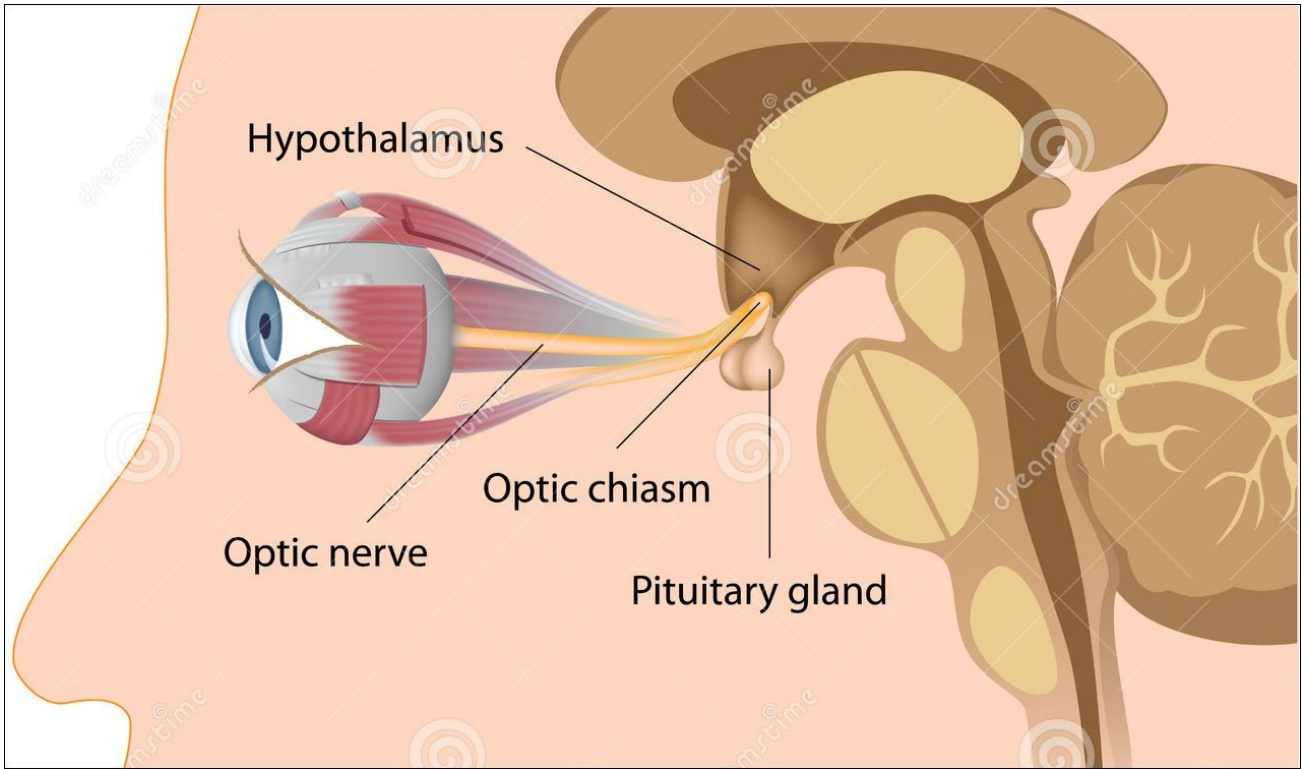
Lorsqu'il est suffisamment développé, il produit en permanence une énergie psychique qu'il est possible de canaliser vers l'extérieur au moyen des yeux par l'intermédiaire des nerfs autonomes qui les relie à la glande pinéale. C'est sur ce principe que sont fondés les facultés tel la télékinésie, l'invisibilité et la matérialisation.

Elle permet notre mise en résonance avec la conscience cosmique, avec le monde spirituel et en recevoir l'inspiration. Cela est possible parce qu'elle est le siège de la conscience de l'âme. Elle est le siège de ce que l'on appelle « la voix de la conscience ». Elle est appelée « œil de Dieu ».

Le centre pinéalien est stimulé par les sons AUM et OM il est sensible à la couleur violet. Pour plus d'efficacité, il est conseillé d'utiliser de préférence le son OM

### Exercice :

Joigne le pouce, l'index et le majeur de la main droite réunis au niveau du front. Associer le son OM (et AUM), la couleur violette et des respirations positives. A l'expire, entonner le son OM (et AUM) et visualiser une sphère violet au niveau du front.



## Sons vocaux

**AUM :** Dans les Védas, il est écrit : « aum bhur bhuvah scah » ce qui veut dire « aum terre atmosphère ciel ». Pour les hindouistes et les bouddhistes, cette phrase est particulièrement sacrée car, selon eux, elle est la formule que dieu prononça au commencement des temps pour créer l'univers. Aum désigne le souffle divin à partir duquel ont émané la matière, l'espace et le monde invisible. Pour eux ce souffle est la première manifestation de son primordial qui est à l'origine de toute la création et dont les vibrations continuent à se propager dans l'univers.

Dans aum, il y a "A", "U" et "M", respectivement le passé, le présent, le futur évoquant les trois dimensions du temps et par extension, tout ce qui a été, est et sera dans le monde manifesté. Ces trois lettres représentent la nature triadique de la divinité, c'est-à-dire le concept universel de la tri-unité de dieu. Elle correspond aussi aux trois énergies majeures dans tout être humain, à savoir, l'âme, la force vitale et l'énergie universelle.

AUM agit directement sur les trois plans de notre être et produit une harmonisation entre le corps physique, psychique et spirituel. Il contribue à rééquilibrer l'ensemble des énergies et régénère toutes les cellules. Il amplifie le lien avec notre âme et nous rend plus réceptif à ses impulsions vers notre conscience objective.

Il est très efficace avant une méditation pour se mettre en résonance avec la conscience cosmique.

**OM :** Dans les textes Védiques, OM est qualifié de « syllabe sacrée » et représente le verbe lui-même. Pour les hindouistes et les bouddhistes, ce son représente l'unité de dieu et l'essence de la création alors que AUM représente la nature triadique et le souffle par lequel il s'est manifesté dans tout l'univers.

Il est appelé Akshare, le primordial, l'impérissable, l'inépuisable

AUM est la décomposition traditionnelle d'OM.

Pour AUM, l'amplification des impulsions de notre âme fait suite à l'harmonisation de nos corps physique, psychique et spirituel.

Pour OM, elle précède l'harmonisation.

En peut ressentir une impression de bien-être général. Dans certains cas, une impression agréable au centre de la tête. Le son OM affecte l'activité physiologique et psychique de la glande pinéale située au centre de la tête.

# Synthèse sur les chakras

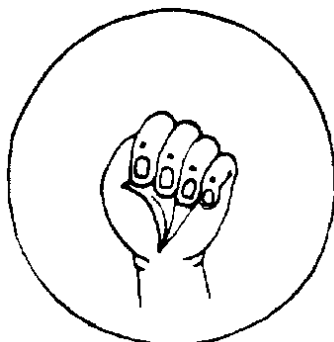
## Version classique

## Chakra racine

" Je suis "

Terme sanscrit : " muladhara " (base)

<b>Situation</b>	Le Périnée
<b>Glande endocrinienne</b>	Surrénales
<b>Zones du corps desservies</b>	Les reins Le système immunitaire (lymphe)
<b>Corps</b>	Physique
<b>Sens</b>	Odeur
<b>Couleur</b>	Rouge
<b>Élément</b>	Terre
<b>Perceptions du chakra</b>	Toucher, mouvement et présence kinesthésique
<b>Fonctions</b>	L'instinct tribal, le sentiment d'appartenance, l'énergie physique, la survie, la sécurité, la confiance, l'ancrage, la stabilité, les racines, l'argent, le foyer, le métier.
<b>Arômes</b>	Cèdre, Girofle
<b>Pierres</b>	Agathe, Quartz fumé, Jaspe rouge, Rubis, Grenat, Tourmaline noire, Hématite, Obsidienne, Onyx
<b>Leçons spirituelles</b>	Ayant trait au monde matériel.



**Premier chakra: le pouvoir tribal**

- Il exprime toutes les dimensions de l'identité collective, les croyances de groupe, les traditions familiales, le sentiment d'appartenance à un clan et un lieu. De cela dépend la santé affective et mentale ; des perturbations au sein de la famille durant l'enfance engendrent diverses maladies mentales (t.o.c.- dépression- personnalités multiples) et certains comportements destructeurs (alcoolisme)
- L'énergie de ce chakra se manifeste dans le besoin de logique, d'ordre, de structure ; elle nous oriente en fonction du temps, de l'espace et des cinq sens ; les choses sont perçues dans leur sens littéral et en vertu de leur apparence.
- Les peurs fondamentales sont liées à la survie matérielle, à l'abandon et à la désorganisation.
- Les forces fondamentales sont liées à l'identité, aux racines, au lien affectif, au sentiment de sécurité et au monde physique.
- Le sacrement associé : *le baptême*
- La vérité sacrée : Tout est Un

## Chakra Sacral

" Je sens "

Terme sanscrit : " svadishthana " (lieu d'habitation du Moi)

<b>Situation</b>	Zone du bas ventre
<b>Glande endocrinienne</b>	Gonades
<b>Zones du corps desservies</b>	Le système reproducteur, vessie
<b>Corps</b>	Ethérique
<b>Sens</b>	Goût
<b>Couleur</b>	Orange
<b>Elément</b>	Eau
<b>Perceptions du chakra</b>	Emotion
<b>Fonctions</b>	Le plaisir, la sexualité, l'enfant intérieur, l'émotionnel, la créativité, la procréation, la sensualité
<b>Arômes</b>	Santal, Ylang
<b>Pierres</b>	Cornaline, Pierre de soleil, Opale de feu, Calcite
<b>Leçons spirituelles</b>	Ayant trait à la sexualité, au travail et aux désirs matériels.





## Deuxième chakra : le pouvoir des rapports humains

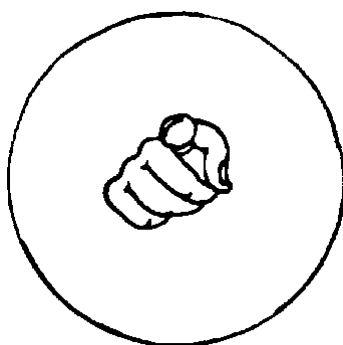
- Il exprime l'expérience d'individualisation et d'expérimentation de la volonté de choix, le relationnel avec d'autres personnes que le clan familial, l'exploration des domaines pouvant satisfaire des besoins matériels et affectifs. Les maladies qui se développent ici sont en lien avec une énergie vitale orientée vers des emplois sans débouchés ou vers des rapports qui se trouvent dans une impasse.
- L'énergie de ce chakra est une force très puissante et se manifeste dans le besoin d'établir des liens avec autrui, de maîtriser sa vie ;
- Les peurs fondamentales sont liées à la perte de contrôle, d'être dominé par autrui, de perdre sa force physique.
- Les forces fondamentales sont liées à la capacité de subvenir à ses besoins pécuniaires et physiques, à la résistance pour le faire, à prendre des risques et des décisions, à se rebeller, à recommencer sa vie.
- Le sacrement associé : *la communion*
- La vérité sacrée : Honorez-vous les uns les autres

## Chakra solaire

" Je veux "

Terme sanscrit : " manipûra " (la cité des bijoux)

<b>Situation</b>	Plexus solaire
<b>Glande endocrinienne</b>	Pancréas, foie
<b>Zones du corps desservies</b>	Les systèmes nerveux et digestif
<b>Corps</b>	Emotionnel (astral)
<b>Sens</b>	Vue
<b>Couleur</b>	Jaune
<b>Elément</b>	Feu
<b>Perceptions du chakra</b>	Intuition
<b>Fonctions</b>	La volonté, la puissance et pouvoir personnel, l'affirmation de soi, la capacité de décision.
<b>Arômes</b>	Lavande, Romarin, Bergamote
<b>Pierres</b>	Topaze, Citrine, Ambre, Labradorite jaune d'or, Fluorite jaune
<b>Leçons spirituelles</b>	Ayant trait au moi, à la personnalité et à l'estime de soi.



### Troisième chakra : le pouvoir individuel

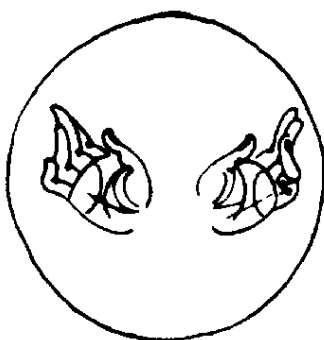
- Il exprime la poursuite du processus d'individualisation caractérisé par la formation de l'ego, d'une personnalité distincte de l'identité héritée et le développement de l'amour propre. Les maladies associées trouvent leur origine dans le problème de prise en charge de soi, la peur de l'abandon, et une sensibilité exacerbée face à la critique.
- L'énergie de ce chakra sert d'intermédiaire entre ce qui est d'ordre physique et ce qui est du ressort de la conscience intérieure ; l'objet d'attention se déplace allant des relations avec l'entourage à l'appréhension de soi, aux rapports entretenus avec soi-même.
- Les peurs fondamentales sont liées au rejet, à la critique, à l'apparence physique, et de n'être pas à la hauteur de ses devoirs.
- Les forces fondamentales sont liées à l'estime de soi, la discipline, la force de caractère et le courage, la motivation et l'ambition, la générosité et l'éthique.
- Le sacrement associé : *la confirmation*
- La vérité sacrée : Honore ta propre personne

## Chakra du cœur

" J'aime "

Terme sanscrit : " anahata " (non frappé)

<b>Situation</b>	Milieu de la poitrine, cœur
<b>Glande endocrinienne</b>	Péricarde, thymus
<b>Zones du corps desservies</b>	Le système circulatoire
<b>Corps</b>	Mental
<b>Sens</b>	Toucher
<b>Couleur</b>	Vert, rose
<b>Élément</b>	Air
<b>Perceptions du chakra</b>	Amour, compassion
<b>Fonctions</b>	La faculté d'aimer, le don de soi, l'harmonie, la guérison, le pardon
<b>Arômes</b>	Essence de rose
<b>Pierres</b>	Emeraude, quartz rose, tourmaline verte, rodhochrosite, aventurine, olivine, jade, malachite, chrysoprase, fluorine verte
<b>Leçons spirituelles</b>	Ayant trait à l'amour, au pardon et à la compassion.



### Quatrième chakra : le pouvoir des émotions

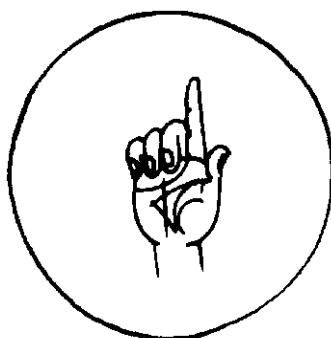
- Il dégage une énergie de nature affective, est l'intermédiaire entre le corps et l'esprit et en détermine sa santé et sa force. Il nous enseigne comment agir avec compassion et à prendre conscience que l'énergie la plus puissante à notre disposition est l'Amour.
- L'énergie de ce chakra vibre au diapason de nos émotions, et exerce une influence déterminante sur notre qualité de vie. Le défi à relever consiste à atteindre un état émotionnel stable permettant d'agir en conscience et avec compassion. Le lâcher-prise et l'accueil du plan divin nous aide à atteindre un état de paix intérieure qui nécessite de s'ouvrir à l'énergie du pardon.
- Les peurs fondamentales sont liées à l'engagement, la solitude, la trahison et de se croire incapable de se protéger sur le plan affectif
- Les forces fondamentales sont l'Amour, le pardon, la compassion, le dévouement, l'inspiration, l'espoir, la confiance et la capacité d'auto guérison
- Le sacrement associé : *le mariage*
- La vérité sacrée : l'Amour est puissance divine

## Chakra de la gorge

" Je parle "

Terme sanscrit : "visdhuddha" (pur)

<b>Situation</b>	Gorge
<b>Glande endocrinienne</b>	Thyroïde
<b>Zones du corps desservies</b>	Les appareils bronchique et vocal
<b>Corps</b>	Causal
<b>Sens</b>	Ouïe
<b>Couleur</b>	Bleu
<b>Élément</b>	Ether
<b>Perceptions du chakra</b>	Audition, parole
<b>Fonctions</b>	La guidance, l'écoute de l'intuition, l'expression, la communication
<b>Arômes</b>	Sauge, eucalyptus
<b>Pierres</b>	Aigue marine, turquoise, amazonite, chrysocolé, saphir bleu, fluorite bleu, calcédoine
<b>Leçons spirituelles</b>	Ayant trait à la volonté et à l'expression.



## Cinquième chakra : Le pouvoir de la volonté

- Il exprime les luttes sur le plan affectif et mental tournant autour de l'apprentissage de la faculté de choisir, et son mûrissement aboutissant à la perception qui confirme que le seul véritable pouvoir réside dans la soumission à la volonté divine. C'est accepter d'être orienté par le Divin. Toutes les maladies ont un lien avec ce chakra.
- L'énergie de ce chakra se manifeste lorsque nous subordonnons notre volonté individuelle à la volonté divine, le but ultime étant l'union parfaite avec la Divin. Nos pensées et paroles, sentiments, choix constituent des actes de pouvoir créateur impliquant que nous sommes responsables des apports énergétiques que nous recevons et envoyons.
- Les peurs fondamentales sont liées à la perte de contrôle dans tous les domaines (pouvoir, argent, affectif,...) ; c'est une des plus grandes luttes pour l'individu qui aspire à la conscience.
- Les forces fondamentales sont de l'ordre de la foi, la connaissance et la maîtrise de soi ; elles nous viennent du respect de sa parole quel que soit la nature des décisions prises envers soi-même et autrui, paroles inspirées par l'amour, l'honnêteté et l'intégrité.
- Le sacrement associé : *la confession*
- La vérité sacrée : subordonner la volonté personnelle à la volonté divine

## Chakra frontal

" Je vois "

Terme sanscrit : " ajna " (autorité, pouvoir illimité)

<b>Situation</b>	Entre les sourcils
<b>Glande endocrinienne</b>	Pituitaire (hypophyse)
<b>Zones du corps desservies</b>	Les yeux, les oreilles, le nez, le cerveau (les 2 hémisphères)
<b>Corps</b>	Divin
<b>Sens</b>	Perception
<b>Couleur</b>	Indigo
<b>Perceptions du chakra</b>	Vision, clairvoyance
<b>Fonctions</b>	La visualisation, la perception extrasensorielle, la conscience individuelle et spirituelle, les capacités intellectuelles
<b>Arômes</b>	Menthe, jasmin
<b>Pierres</b>	Saphir bleu, sodalite, lapis-lazuli
<b>Leçons spirituelles</b>	Ayant trait à l'esprit, à l'intuition, à la perspicacité et à la sagesse.





## Sixième chakra : le pouvoir de l'esprit

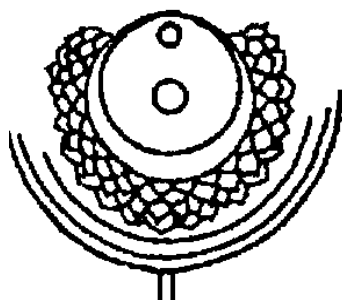
- Il est le siège des facultés de l'esprit et du raisonnement, de l'aptitude à analyser les croyances et comportements que l'on entretient. C'est la vision intuitive qui, par le détachement, nous mène à une pureté d'esprit et d'être, essence même de la sagesse ;
- L'énergie de ce chakra provient des leçons tirées des expériences de la vie, afin d'acquérir la faculté de discernement et la vision symbolique (état d'esprit qui se situe au-delà des influences de la pensée individuelle) qui mène à la sagesse. Les enjeux sont d'ouvrir son esprit, se détacher des fausses vérités et écouter son guide intérieur pour distinguer les pensées motivées par la peur de celles inspirées par la force de la « reliance ».
- Les peurs fondamentales sont liées à la réticence à l'introspection et ainsi à creuser ses peurs... de la vérité, de la dépendance, de sa part d'ombre,...
- Les forces fondamentales proviennent des capacités intellectuelles, du raisonnement intuitif poussé, de la créativité et de pouvoir accueillir l'inspiration ; en quelque sorte d'une certaine intelligence affective !
- Le sacrement associé : *l'ordination* (reconnaissance des autres confirmant la vocation d'être au service)
- La vérité sacrée : ne rechercher que la vérité

## Chakra coronal

" Je sais "

Terme sanscrit : " sahasrara "

<b>Situation</b>	Au sommet de la tête
<b>Glande endocrinienne</b>	Pinéale (Epiphyse)
<b>Zones du corps desservies</b>	L'hypothalamus
<b>Corps</b>	Supra divin
<b>Sens</b>	Empathie
<b>Couleur</b>	Violet
<b>Perceptions du chakra</b>	Compréhension totale d'un concept, vision symbolique
<b>Fonctions</b>	La béatitude, l'unité, la conscience universelle (divine), la spiritualité, la dévotion, l'éthique, l'inspiration
<b>Arômes</b>	Lotus, olibanum
<b>Pierres</b>	Améthyste, cristal de roche, fluorite mauve, diamant
<b>Leçons spirituelles</b>	Ayant trait à la spiritualité.
<b>Son vocal</b>	AUM et OM



## Septième chakra : le lien à la spiritualité

- Il est le lien à notre dimension spirituelle, à la dimension transcendante de la vie, celle dans laquelle nous pouvons établir un rapport conscient avec le Divin. C'est le chakra de la prière et de la méditation.
- C'est l'énergie la plus pure issue de la grâce divine et découlant des pensées, paroles et actes justes, actes de foi et prières ; siège de la dévotion, des liens mystiques, des prophéties et de l'illumination.
- Les peurs liées à ce chakra sont l'abandon spirituel, la perte d'identité et du lien avec l'entourage et la vie, la « nuit obscure de l'âme »
- Les forces fondamentales sont la foi en la présence divine et en toutes ses manifestations, la dévotion et la spiritualité (expérience individuelle pour établir un lien avec le Divin au quotidien) différent de la religion (notion de protection du groupe)
- Le sacrement : *l'extrême onction* (rappel de l'âme égarée, détachée du passé)
- La vérité sacrée : vivez le moment présent

## La méditation

Le corps humain ne peut être qu'à un seul endroit, « le présent ». La méditation quotidienne consiste à être dans le moment présent en esprit et mental, en accord avec ce que fait le corps.

Ex : se brosser les dents et penser aux dents que l'on brosse.

Le principe de base de la méditation est d'amener l'apaisement de mon mental, d'amener l'harmonie en moi (corps, esprit, mental). Dans cet espace, il n'existe que le moment présent. Mon esprit et mon mental se trouvent au seul endroit où se trouve mon corps, dans le présent. Les pensées, habituées à analyser le passé et le futur, s'arrêtent.

Je me retire dans un endroit paisible où je dispose de la tranquillité nécessaire en précisant à mon entourage de ne pas me déranger.

En un mot, je choisis un endroit qui sollicite le moins possible mes sens physiques et mes facultés objectives.

Je m'assieds le dos bien droit, la paume des mains posées sur mes genoux, les pieds bien à plat sur le sol. Je fais attention à ne pas me créer de contraintes physiques.

Je ferme les yeux une minute et j'effectue des respirations profondes et neutres sans interruption entre les inspirations et les expirations.

Je me mets en état de réceptivité, j'écoute ce qui se passe en moi. Je laisse les pensées arriver et partir comme elles sont venues. Je ne laisse pas mon mental partir dans une analyse, une réflexion et coupe court à toute tentative de discussion intérieure.

C'est dans cet état intérieur que je me sens le plus proche de l'être incarné que je suis, le plus à l'écoute de ce qui se passe en moi. Je peux donc entendre les réponses de mon corps (émotionnel) au sujet de mes préoccupations du moment. Si je souhaite me poser une question, je la formule la plus courte et précise possible. Je me la pose mentalement plusieurs fois et je l'oublie. **Cet oubli permet le passage du conscient vers l'inconscient** puis je reste en état de réceptivité et à l'écoute.

*Ex. : Méditation quotidienne*

*Dans la vie courante, le mental est rarement au même endroit que le corps physique. Souvent, lorsque je fais quelque chose, je pense en même temps à ce que je vais faire par la suite, à ce que j'ai fait avant, ou j'analyse une situation qui me préoccupe. Cet exercice me permet de "faire" en "pleine conscience".*

*Etre dans le moment présent, faire avec l'esprit ce que fait le corps.*

*Ex : se brosser les dents et penser aux dents que l'on brosse.*

*C'est être dans le moment présent en même temps corps, esprit, mental.*

*Ex. : Perception de ma vie intérieure*

*Je me mets en état de méditation et je ferme les yeux.*

*Je m'assure du plus grand silence possible. Que la pièce ne soit pas trop éclairée et que sa température soit normale. Les sens objectifs le moins sollicités possible.*

*Je me concentre sur ma vie intérieure, ma respiration, les battements de mon cœur, toutes les fonctions internes auxquelles on ne prête généralement aucune attention.*

*Je prends conscience qu'il y a deux mondes en moi. L'un extérieur et un autre intérieur. Cet état*

*intérieur ne dépend que d'une seule chose, mon état émotionnel du moment. Je peux très bien le vérifier en me mêlant à une foule et en vérifiant dans l'agitation extérieure la présence de ce monde intérieur qui n'est pas affecté par l'environnement. Je suis un individu distinct des autres.*

## Le développement des 5 sens objectifs

L'être humain est le plus parfait instrument de perception qui soit. Nos cinq sens ont pour but de recevoir une grande partie des vibrations émises par le monde et les personnes qui nous entourent. Je dis bien vibrations, de la lumière, des sons etc. Ils sont de même capables de recevoir des vibrations plus subtiles, au-delà des simples perceptions du monde extérieur avec l'aide de nos centres psychiques.

Vous sentez les choses même si vous n'en avez pas conscience.

Développer ses sens permet de prendre conscience de son ressenti et de rendre ce ressenti plus sensible.

Il permet d'acquérir une perception plus aiguë du monde matériel et autre.

**Observer** une vitrine, un paysage, ..., se concentrer et photographier les objets qui y sont exposés, les détails du paysage. Fermer les yeux et essayer de reconstituer la vitrine, le paysage dans sa tête. Vérifier la performance et renouveler jusqu'à reconstituer ce qui est vu.

**Ecouter** attentivement un morceau de musique, isoler un des instruments et passer de l'un à l'autre. Le but est d'augmenter sa capacité d'écoute ainsi que sa sensibilité.

**Sentir**, ramasser une pierre, un objet, sans la, le regarder et se concentrer sur sa forme. En la, le palpant, essayer de définir ses angles, ses arrondis, ses creux, ses parties rugueuses, ses surfaces lisses, etc.

Essayer de la, le voir mentalement. Ouvrir les yeux et vérifier sa forme.

Dans un endroit où il y a des fleurs, ou de la végétation, en fermant les yeux, se concentrer sur les **odeurs** ne plus penser qu'à elles.

**Goûter**, prendre le temps de savourer un fruit ou autre chose et de se concentrer sur son goût. Avec un aliment composé, détailler les différents ingrédients qui le composent.

## La visualisation

Le but de ces exercices est de créer par notre imagination une représentation mentale aussi nette que possible d'une image. L'aptitude à visualiser une chose précise, un lieu, une personne, d'un objet, d'une situation, d'un événement ou d'une idée abstraite.

La visualisation est la faculté de « voir » avec ses cinq sens, avec autant de réalisme que si on « voyait » vraiment dans le réel.

**Exercice** : Prendre une photo d'une maison que l'on connaît bien. Se concentrer sur elle pour en « voir » tous les détails (forme, couleurs, différences de couleurs, éléments la constituant). Fermer les yeux et « visualiser » la avec autant de netteté que possible. Reprendre la photo si nécessaire.

**Exercice** : S'asseoir dans le paysage de la photo et voir chaque élément qui la compose. Utiliser ses cinq sens, sentir l'odeur des fleurs, de l'herbe, regarder le paysage, toucher un arbre, goûter un fruit, recueillir les impressions de son corps.

**Exercice** : Se déplacer dans le paysage, y rencontrer les personnes qui s'y trouvent, discuter avec eux

**Exercice** : Etre spectateur de la rencontre entre les personnages, y prendre part.

### Le pouvoir créateur de la visualisation :

Si la visualisation a permis d'avoir l'impression d'être réellement sur les lieux ou si l'on s'est vu soi-même, autrement dit, si la visualisation a été vue avec autant de réalisme que si l'on y a été physiquement, l'expérience est réussie.

Le pouvoir créateur de la visualisation repose sur la manière dont on s'intègre mentalement dans les images mentales.

Il dépend autant de la force avec laquelle on visualise et de son aptitude à les vivre sur le plan émotionnel.

La matérialisation d'un désir dépend de l'implication au niveau de ces deux paramètres.

**Exercice** : Penser à un site bien connu, s'y promener, sentir les parfums, le vent, voir les couleurs. Vivre mentalement dans le paysage et visualiser toutes les émotions qu'il fait naître.

**Exercice** : Penser à une maison connue et y vivre mentalement comme dans la réalité. Se doucher, préparer un repas, s'installer au salon et discuter avec des amis et vivre les émotions de la situation.

**Exercice** : Choisir une personne connue en profonde sympathie. Lui serrer la main et discuter avec elle comme si elle était vraiment présente. De même vivre les émotions qui se présentent.

On constate qu'il y a des sens qui posent problème. C'est généralement les impressions qui correspondent à son type de mémoire qui sont les plus faciles à visualiser.

## Les soins

La maladie résulte du déséquilibre entre les deux polarités de la force vitale. Soit il manque de l'énergie positive, soit de l'énergie négative. Il faut donc rétablir cet équilibre en apportant l'énergie manquante.

Pour l'auto-guérison on utilise le premier ganglion thoracique. Il se trouve à la base du cou à 1cm de l'épine dorsale au niveau de la première vertèbre qui ne pivote pas. Ce ganglion est particulier car il est en lien avec de nombreux plexus, organes et de nombreuses fonctions du corps tant cérébro-spinal qu'autonome.

### La classification des maladies :

Il y a deux sortes de maladies. Celles accompagnées de fièvre et celles sans fièvre.

Tout état fiévreux est lié à une infection (bactéries ou virus). Ce sont les bactéries que l'on peut éliminer à l'aide d'essences de plantes, pas les virus.

- En cas de fièvre, le corps est en manque d'énergie négative.
- Sans fièvre, le corps est en manque d'énergie positive.

**Le traitement des douleurs.** Il y a deux sortes de douleurs :

- Les qualifiées d' « inflammatoires », elles nécessitent un traitement négatif
- Les qualifiées « spasmodiques », elles nécessitent un traitement positif

Il faut déterminer leur caractéristique.

Les douleurs inflammatoires sont liées à une destruction des tissus et à un apport trop important de sang dans la partie concernée. **C'est pour cela qu'il faut faire un traitement négatif.** Elles sont associées à une sensation de brûlure, de chaleur, de cuisson, de tension chaude. Les douleurs inflammatoires peuvent être dues à une amygdalite, une otite, une sinusite, une arthrite, une hépatite, une appendicite, etc.

Les douleurs spasmodiques sont le plus souvent associées à un manque d'oxygénation dans une partie du corps, soit en raison d'un mauvais apport de sang, soit à cause d'une restriction des vaisseaux sanguins. **C'est pour cela qu'il faut faire un traitement positif.** Elles sont ressenties comme une crampe, une crispation, un serrement, une striction, un pincement, une torsion ou un spasme. Les douleurs spasmodiques peuvent être dues à une angine de poitrine par spasme des coronaires, les douleurs au niveau d'une articulation après un traumatisme en cas d'arthrose, de spasmes stomacaux, intestinaux, etc.



## Synthèse

En résumé, nous sommes des êtres doubles.

Nous avons un corps physique avec 5 sens pour appréhender le monde matériel, visible, qui nous entoure.

Nous avons un corps psychique, astral émotionnel, avec 7 sens pour appréhender le monde de l'invisible.

Lorsque nous percevons avec nos 5 sens physiques, nous percevons aussi avec nos 7 sens psychiques. Seulement, comme les liens d'avec ce monde ne sont pas actifs, nous ne les sentons pas.

Exemple ; lorsque nous touchons ou regardons un objet, nous le sentons et voyons avec notre touché et nos yeux physiques (la partie visible). Nous le touchons et regardons de même avec nos mains et yeux psychiques (la partie invisible).

Je vous rappelle que notre corps psychique est l'exacte copie de notre corps physique. Donc tout ce que fait l'un, l'autre le fait aussi.

Pour revenir à l'exemple, je touche un livre, mes mains le sentent physiquement et en même temps, je sens les vibrations de celui-ci, allant jusqu'à sentir les vibrations de la dernière personne qui l'a touché.

Je vois le livre et en même temps je vois son énergie.

Pour développer le touché physique, il est bon de travailler sur la sensibilité des 5 sens.

Pour développer le touché psychique, il est bon de travailler sur l'ouverture des chakras majeurs, ce qui mettra en place le lien avec l'hypothalamus.

Celui-ci, par l'intermédiaire des liaisons entre les deux systèmes nerveux permettra le passage de l'invisible vers le visible grâce au cerveau cérébro-spinal.

L'outil le plus parfait pour « voir » les deux est la visualisation. Cet outil permet de voir les deux mondes superposés en une seule image.

Vous pouvez aussi ne rien faire et considérer que le magnétisme et la radiesthésie ne sont que des outils de soins aux autres pour l'un et de recherche pour l'autre. Vous pouvez même ne rester qu'au niveau mental.

Pour ceux qui ne choisissent pas cette option, je vous souhaite de belles expériences sur la découverte de « qui » vous êtes.

## Exercices

### Le ressenti du magnétisme :

S'asseoir le dos bien droit, les mains placées sur les genoux, les pieds posés sur le sol, légèrement écartés l'un de l'autre.

Effectuer des respirations profondes positives, pour cela, inspirer par le nez, bloquer l'air quelques instants dans les poumons sans éprouver de gêne et expirer par le nez lentement.

Les yeux fermés, se concentrer sur ses pieds pour ressentir la vie qui les anime puis remonter doucement vers le haut du corps tout en se concentrant sur les organes qui s'y trouvent et en maintenant une respiration positive.

Se concentrer sur les organes en mouvement, le rythme cardiaque, la vie des intestins, prendre conscience de chacune des inspirations / expirations et le chemin parcouru. Sentir l'air qui chemine dans les bronches, dans chaque alvéole ainsi que la visualisation des échanges gazeux qui se produisent.

Poursuivre jusqu'au sommet de la tête, en visualisant le cerveau, siège de la conscience.

Reprendre une respiration normale et rester à l'écoute de notre être quelques minutes.

Cet exercice permet d'éveiller son magnétisme, son énergie autonome ainsi que ses chakras.

(Appelés aussi centres psychiques)

**Ajouter à la fin de l'exercice :** Entonner le son OM en se concentrant sur le centre de la tête

**Exercice :** Analyser les impressions que je ressens dans une foule ou le tram des impressions que me font les personnes autour de moi. Noter mes pensées, émotions et sentiments à leur contact.

### Les respirations :

**Les respirations sont une des techniques qui permettent de modifier les vibrations de notre force vitale.**

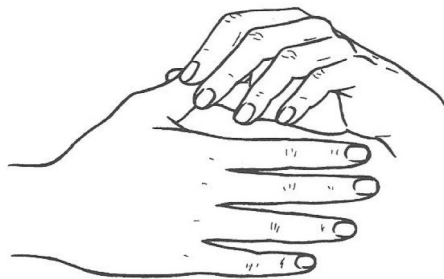
On peut se préparer à magnétiser une personne en montant les vibrations de la polarité que l'on veut utiliser.

**Exercice :** S'asseoir le dos bien droit, les mains placées sur les genoux, les pieds posés sur le sol, légèrement écartés l'un de l'autre. Prendre le pouce de la main droite entre le pouce, l'index et le majeur de la main gauche.

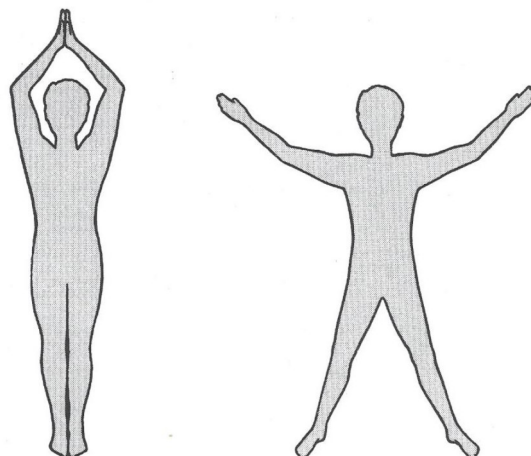
Effectuer des respirations **négatives** Après quelques minutes, reprendre une respiration normale et, les doigts toujours dans la même position, ressentir les effets produits (impression de chaleur dans le bras droit). La respiration négative augmente l'intensité du magnétisme négatif qui émane de la main gauche et en passant dans le bras droit, provoque une surcharge négative.

La respiration **positive** accentue l'énergie positive qui émane de la main droite.

Marc CHAMIK



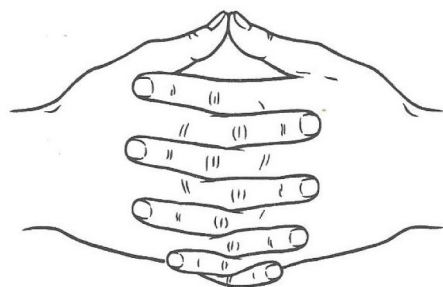
**Exercice** : Prendre la pose de droite et faites des respirations négatives puis prendre la pose de gauche et faites des respirations positives. Très bon, les pieds nus sur l'herbe avec la rosée.



### Le double traitement personnel.

- S'asseoir, poser les mains entrecroisées sur le plexus solaire,
- Effectuer des respirations neutres pendant cinq à dix minutes.

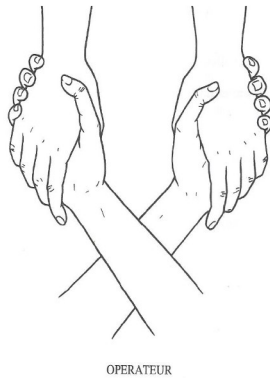
Peut être fait allongé, les pieds qui se touchent.



**Autre exemple**, en cas de **fatigue**, placer les mains entrecroisées sur le plexus solaire et effectuer pendant plusieurs minutes des respirations profondes positives. En cas de **stress**, idem mais avec des respirations négatives.

### Le double traitement à une autre personne.

- Prendre la main droite de la personne dans sa main droite et idem pour la main gauche. Effectuer des respirations neutres pendant cinq minutes environ.



### Exercices avec le système nerveux autonome :

**Le traitement positif.** On applique les trois doigts de la main droite sur les ganglions à gauche de la colonne vertébrale. Maintenir une petite pression tout en réalisant des respirations positives.

**Le traitement négatif.** On applique les trois doigts de la main gauche sur les ganglions à droite de la colonne vertébrale. Maintenir une petite pression tout en réalisant des respirations négatives.

En cas de double traitement, toujours commencer par un traitement négatif. En effet le traitement négatif a une action absorbante alors que le traitement positif a une action pénétrante. Le traitement négatif sert de support à l'apport d'énergie positive.

### Auto soin :

#### Neutralisation des effets de la fatigue :

- S'asseoir le dos bien droit, les pieds posés à plat au sol, légèrement écarté.
- Placer les extrémités réunies des trois premiers doigts de la main droite à la base du coup, à gauche de la colonne vertébrale.
- Inspirer profondément par le nez, bloquer l'air quelques instants puis expirer profondément toujours par le nez.
- Sans retirer les doigts, faire trois à quatre respirations de ce genre.
- Reprendre un rythme normal.

#### Idem si l'on ne peut bouger ou si l'on est trop fatigué ou malade :

- Assis ou allonger, rapprocher les jambes (il faut que les pieds se touchent) et poser les mains sur le plexus solaire les doigts entrecroisés.
- Faire des respirations neutres pendant cinq minutes.

(Les doigts entrecroisés sur le plexus et les pieds qui se touchent permettent de fermer le circuit des énergies positives et négatives du corps)

**Si la personnes est gauchère, les systèmes de ganglions sont inversés.**