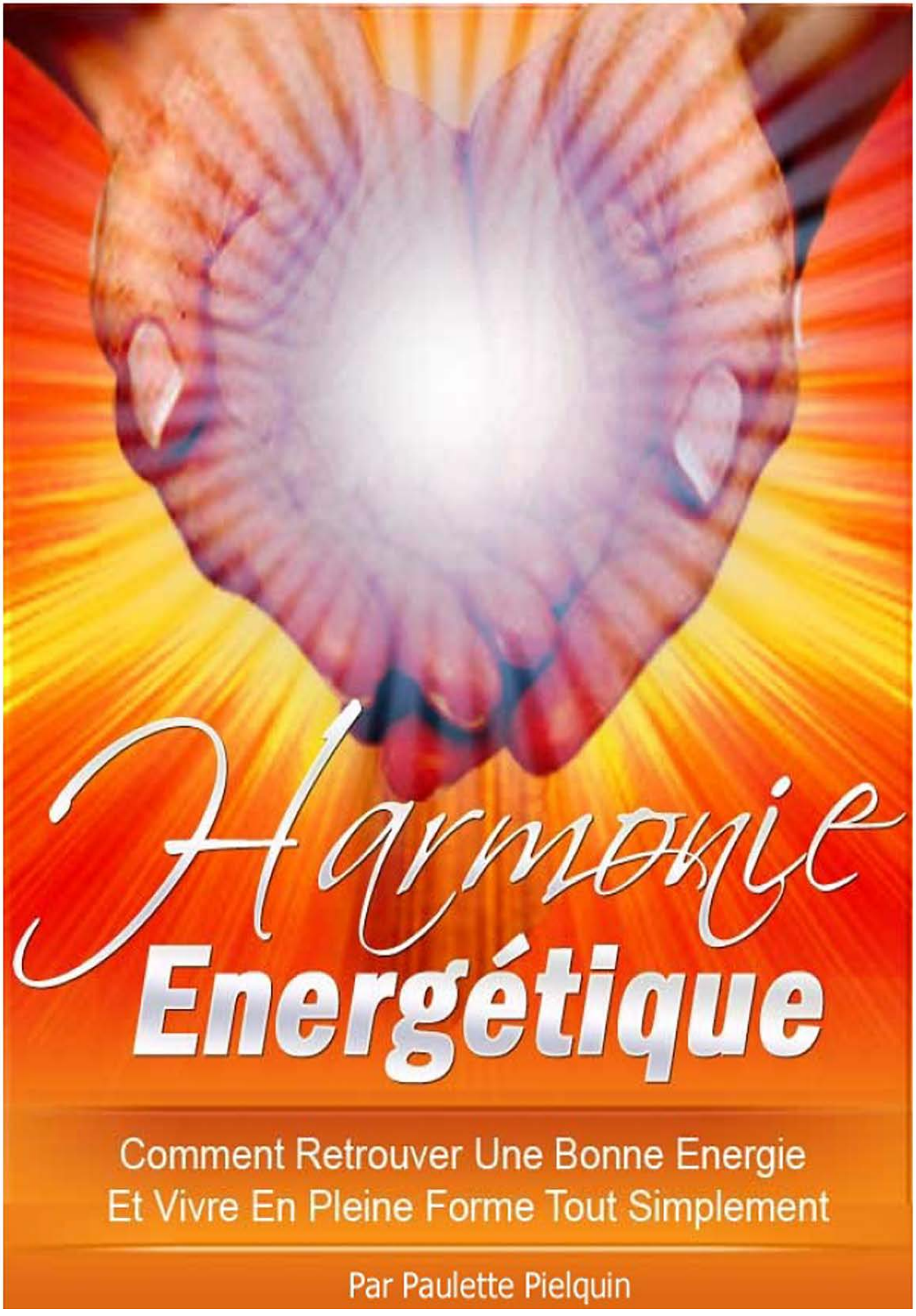

Harmonie
Energétique
Comment Retrouver Une Bonne Energie
Et Vivre En Pleine Forme Tout Simplement
Par Paulette Pielquin



Harmonie énergétique

-

Des méthodes simples pour chasser le stress et retrouver bien-être et énergie dans votre vie...

Ecrit par

Paulette Pielquin

et mis en oeuvre

par La société Awaïa

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



A Lire : TRES IMPORTANT

Ce rapport ne peut être utilisé que pour un usage privé uniquement.

Vous n'avez pas le droit de l'offrir ni de le revendre sans accord de l'auteur.

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et

procédés sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même Code.

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors

de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter le contenu de cet ouvrage.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Informations générales

Ce livre n'a d'autre but que de vous permettre de trouver un épanouissement qui vous apporte bien-être et énergie. Je n'oblige personne à adhérer à mes propos. Chacun dispose de son libre arbitre, ce qui signifie que chacun d'entre vous a le droit de décider, de choisir votre direction et de décider comment mener votre vie.

Je vous recommande de ne jamais croire quelqu'un sur parole. Essayez, testez, vérifiez vous-même et faites-vous votre propre avis sur la question. Ne laissez personne penser à votre place ou prendre les décisions à votre place. Pour vous épanouir, restez ouvert aux autres et à la vie, soyez curieux de tout, laissez courir votre imagination et votre imaginaire.

Si vous êtes à un croisement de votre vie, à un moment de remise en question, ou simplement si vous

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



manquez d'énergie et êtes souvent fatigué, vous avez entre les mains de quoi recharger, jour après jour, vos batteries.

Je me dégage de toute responsabilité de ce que chacun d'entre vous fera ou pas, avec le contenu de cet ebook.

N'oubliez cependant pas que vous tenez dans vos mains une véritable mine d'or, de bien-être, de santé, de vie agréable tout simplement car quand on se sent en forme, la vie est déjà plus belle.

Je vous souhaite le meilleur ....

Paulette PIELQUIN

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Table des matières

A Lire : TRES IMPORTANT....3
Informations générales....4
1. Introduction....9
2. Les énergies....12
2.1. De quoi parle-t-on ?....12
2.2. Nos 7 corps....13
2.2.1. Le corps physique....14
2.2.2. Le corps éthérique....15
2.2.3. Le Corps Astral....16
2.2.4. Le Corps Mental....18
2.2.5. Le Corps Causal....19
2.2.6. Le corps mental supérieur....21
2.2.7. Le corps divin....21
2.3. Les Canaux Subtils....22
2.4. Les Postures de Prières et de Méditation....26
2.5. Le Contrôle du Souffle....31
2.5.1. Le Pranayama....33
2.6. Les Symboles....37
2.6.1. Le Yin et le Yang....37
2.6.2. Le Yantra....41
2.6.3. Le Symbole de la Rose-Croix....48
2.7. Le Son Sacré....49
2.7.1. Les Mantras....51
2.7.2. AUM....53

3. Les Chakras....55
3.1. Que sont les chakras ?....55
3.2. Les Sept chakras....61
3.2.1. Le centre de la base ou Muladhara chakra (rouge)....61
3.2.2. Le Centre Sacré ou Svadhisthana chakra (orange)....66
3.2.3. Le Centre Solaire ou Manipura chakra (jaune)....68

3.2.4. Le Centre Cardiaque ou Anahata chakra (vert)....72

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



3.2.5. Le Centre Laryngé ou Vishuddha chakra (bleu).....75
.....77

3.2.6. Le Centre Frontal ou Ajna chakra (indigo).....78
3.2.7. Le Centre Coronal ou Sahasrara chakra (violet).....80

3.3. Les Centres dans les religions.....83
3.3.1. Les centres dans le Bouddhisme Tibétain.....83
3.3.2. Le Taoïsme et le Zen.....84
3.3.3. Le Christianisme.....84
3.4. Activation des chakras.....86
4. La Ré-énergisation.....89
4.1. Les Conditions Idéales pour la Méditation.....92
4.1.1. Le lieu : 92
4.1.2. La position : 93
4.1.3. Les méthodes :.....94
4.2. Différentes Techniques d'harmonisation.....95
4.2.1. Ancrage par le chakra de la racine.....95
4.2.2. Méditation sur la Couleur de vos Chakras. 98
4.2.3. Méditation sur le Symbole de vos Chakras.....100
4.2.4. Méditation sur l'Axe Central 102
4.2.5. Méditation de la Force de l'Energie Cosmique.....104
4.2.6. Méditation de l'Echange Cosmo-Tellurique.....106

5. L'Acupuncture.....109
.....109
5.1. Définition.....109
5.2. Un peu d'histoire.....111
5.3. Théorie Traditionnelle.....112
5.4. Les Routes de l'Energie.....115
5.5. Les différents types d'énergie en Médecine Traditionnelle Chinoise.....120
5.6. Les Cinq Eléments.....121
6. Acupression.....126
7. Le Shiatsu.....137
7.1. De quoi s'agit-il ?.....137
7.2. Le Hara.....141
7.3. Outils et techniques du Shiatsu.....144

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



7.4. Quelques points faciles à trouver.....145

8. La Biosyntonie.....148
8.1 De quoi s'agit-il ?.....148
8.2. Que sont les médaillons ?.....149
8.3. Déroulement d'une séance.....150
8.4 Ce que vous apporte la biosyntonie.....152
9. A vous de jouer.....155

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



1. Introduction

Certains se poseront sans doute la question de savoir en quoi l'étude de l'énergie et de ses chemins va vous permettre de vous sentir mieux, de travailler mieux, d'être mieux avec vous-même, d'être plus en forme, d'avoir davantage « la pêche », ...

Je pense que vous aurez la réponse après avoir lu ce livre, tout simplement. En effet, si vos chakras ne fonctionnent pas bien, c'est un peu comme si le moteur de votre voiture avait des ratés, ou comme si le ventilateur toussotait, ou comme si vous n'aviez pas bien choisi votre carburant, ou encore comme si vos freins avait des ratés. Bref, rien ne va plus !!!!

Chaque chakra a un rôle bien particulier à jouer dans votre corps. Si l'un d'entre eux ne fonctionne pas bien, vous n'irez pas bien non plus, tout simplement. Et si vous n'êtes pas en forme, c'est toutes les facettes de votre vie qui ont des ratés.

Si l'un de vos chakras ne fonctionne pas bien, si vos méridiens sont engorgés, c'est votre énergie qui ne circule pas bien dans votre corps et évidemment, rien ne va plus. Vous n'êtes pas

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



en forme, vous êtes fatigué, malade, votre vie de famille s'en ressent, votre travail vous pose des soucis, vous êtes mal avec vous-même, bref, c'est catastrophique.

Et que faites-vous la plupart du temps dans ces cas là ? vous allez voir le médecin, vous prenez des médicaments, en espérant que les choses s'arrangent. On soigne les symptômes et non pas la cause. Et il ne faudra pas vous étonner si ensuite, votre corps se plaint encore et encore. Car vous ne faites jamais qu'essayer d'effacer ce que vous voyez et non pas la cause de ce mal-être.

Soyez plus malins et allez chercher la source de votre mal afin d'éviter que cela se reproduise encore et encore.

Vous allez découvrir ici le fonctionnement de votre corps énergétique, que dis-je, de **vos** corps énergétiques et découvrir quelques méthodes intéressantes pour déstresser (cela va certainement déjà vous éviter pas mal de souffrances inutiles à venir), comment décharger vos déchets (mauvaises énergies, stress, douleurs, ...), comment vous recharger en bonnes énergies, comment trouver votre chemin de vie, ...

Vous pourriez être réellement étonné de tout ce que vous allez recevoir en cadeau de l'Univers. Celui-ci est rempli d'amour, d'énergie et de bien-être, rien que pour vous. Nous avons tous

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

droit à notre part, elle est là et attend juste que nous venions la chercher afin de trouver notre équilibre sur Terre.

N'oubliez pas que vous n'êtes ici que de passage et que votre corps est un peu comme un moyen de transport que vous allez utiliser durant votre vie terrestre. Prenez donc le temps de l'entretenir du mieux possible afin qu'il puisse vous permettre d'aller où vous voulez ou où vous devez aller.

Vous pourriez peut-être même redécouvrir pourquoi vous êtes (re)descendu sur terre .....

Bonne lecture à tous

Vivez une belle vie !!

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



2. Les énergies

2.1. De quoi parle-t-on ?

Toutes les manifestations de notre réalité sont issues d'autres réalités, invisibles à nos yeux. Elles sont comme des poupées russes qui s'emboîtent les unes dans les autres, et chacune contient la programmation de la suivante.

Tout comme l'électricité ou la chaleur existe, l'énergie qui circule dans votre corps circule elle aussi ,même si vous ne la voyez pas.

Vous ne la voyez pas, pour l'instant, en effet. Mais vous la sentez ou en tous cas, vous sentez surtout quand il vous en manque. Combien de fois n'entend-on pas dire : « je suis à plat », « je n'ai plus d'énergie », « j'aurais besoin de recharger mes piles » ou au contraire « je pète la forme », « je déborde d'énergie ».

Tout cela est courant, vous l'avez sans doute déjà dit ou entendu dire.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



L'énergie circule en nous et autour de nous, et grâce à ce que vous allez découvrir, vous allez pouvoir, facilement, retrouver une bonne énergie et être en pleine forme.

Mais voyons d'abord qui nous sommes, ou plutôt ce que nous sommes. Notre corps physique est le seul que nous sommes capables de voir (en tous cas pour la majorité d'entre nous), cependant, nous possédons chacun plusieurs corps. Voyez plutôt.

2.2. Nos 7 corps.

L'être que vous êtes, est constitué de sept corps d'après l'ésotérisme occidental. Entre le corps physique et le corps divin, qui a pris la décision de s'incarner et donc de revenir ici sur terre, il existe cinq corps qui relaient l'énergie et l'organisent pour que tous les niveaux fonctionnent :

- Le corps physique (corps substantiel)
- le corps éthérique (corps de vie)
- le corps astral (corps émotionnel)
- le corps mental (corps de pensées)
- le corps causal (corps de l'âme)

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

- le corps mental supérieur (conscience christique)
- le corps divin (monade)

2.2.1. Le corps physique

Il est la partie visible de l'iceberg. Il est celui qui vous permet de vivre sur cette planète et d'occuper votre espace. Pour pouvoir vivre sur cette terre, vous avez besoin d'un corps physique, une enveloppe qui vous a été prêtée pour vous permettre d'être sur cette planète afin d'apprendre les leçons que vous êtes venu apprendre et terminer les missions que vous n'avez pas terminées durant vos autres vies sur terre.

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais lorsque je regarde autour de moi, lorsque je vois ce qui se passe dans le monde, je me pose bien des questions.

L'humanité toute entière est malade parce que nous, êtres humains de chair et de sang, nous ne vivons pas en harmonie avec nos corps supérieurs. Pourquoi ? Simplement parce que lorsque nous sommes arrivés sur terre, nous avons oublié qui nous sommes, nous avons oublié ce que nous sommes venus y faire et nous avons oublié notre plan spirituel. De ce fait, nous sommes

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

totalement déconnectés de notre mission et ne vivons pas en équilibre avec nous-même ni avec les autres.

Il est donc important de reprendre contact avec nos corps subtils et pour cela, il sera nécessaire de reprendre le contrôle de notre corps physique et d'engager un processus de purification.

2.2.2. Le corps éthérique

L'énergie du corps éthérique circule dans notre corps grâce aux méridiens ou nadis qui sont des canaux invisibles parcourant tout notre corps.

La qualité de l'énergie qui circule dans notre corps est fonction de la nourriture que nous consommons. Il faut bien reconnaître que la viande, qui pourtant fait partie de notre alimentation habituelle n'est pas la meilleure pour nous recharger. En effet, son énergie est nulle puisqu'il s'agit là, tout simplement, de cadavre que nous mangeons. Pire encore, la façon dont les animaux sont nourris et traités avant d'être amenés à l'abattoir, sur le chemin pour y aller et sur leur lieu d'abattage influence la qualité de la viande. Lorsque ces animaux ont peur, ils secrètent une hormone que l'on retrouve dans la viande que nous mangeons

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

et qui nous apporte de mauvaises énergies. Cela nous pollue tout simplement.

Dans l'idéal, nous devrions modifier notre alimentation de façon à nous nourrir uniquement d'aliments vivants, tels les fruits et les légumes, les céréales, ... Cette nourriture apporte l'énergie dont nous avons besoin. Une énergie saine et vivifiante.

Certains diront : « oui mais alors, on n'aura pas assez de protéines ». Rassurez-vous, il y a des protéines dans d'autres aliments que la viande et vous ne manquerez de rien, au contraire, et vous pourrez constater toute l'énergie supplémentaire dont vous pourrez disposer.

2.2.3. Le Corps Astral

C'est le corps des émotions, il reflète toutes les émotions, les désirs et les sentiments.

Par les sens, le corps astral reçoit beaucoup de messages et certains sont une véritable pollution psychique comme la violence, l'horreur ou la perversion. Beaucoup de ces messages sont véhiculés par le cinéma, la télévision, etc....

Chaque nuit, chacun d'entre nous sort de son corps physique

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

afin d'effectuer un voyage astral. Si vous étudiez comment faire le voyage astral "consciemment", vous allez être en mesure de voir le "monde réel" et la vie pour ce qu'ils sont réellement, car les choses ne sont pas ce dont elles ont l'air tant que nous sommes dans le physique. De nombreux vrais aspects de la vie **ne peuvent pas** être compris ou appréciés jusqu'à ce qu'on soit "en dehors" du physique.

Une fois sorti de votre corps physique, sur le plan astral, vous pouvez vous rendre où vous voulez, sur cette planète ou sur une autre, vous pouvez tout voir, tout comprendre, aucun obstacle n'existe plus. Le temps lui-même semble ne plus exister. Pour parvenir à cela, vos intentions doivent être pures, sinon, vous ne parviendrez jamais à réaliser un tel voyage.

Je vois déjà certains d'entre vous hausser les sourcils en se demandant si je ne deviens pas folle, mais, comme il vous l'a déjà pourtant souvent été prouvé sur cette planète terre, il est important de garder l'esprit ouvert.

Si vous décidez que vous ne pouvez pas faire ce voyage, soyez rassuré, vous ne le pourrez pas. Il vous faut croire que vous pouvez le faire, autrement c'est une perte de temps d'essayer d'aller plus loin.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Si vous pouvez croire que vous le pouvez et pouvez également « visualiser » que vous le pouvez, alors vous «réussirez ».

2.2.4. Le Corps Mental

Il est le siège de l'intellect et de nos pensées.

Comme vous le savez peut-être, il existe plusieurs niveaux dans le cerveau, celui-ci est divisé, entre autre, par l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche. Il possède également plusieurs activités mentales.

Il aide à solutionner les conflits qui existent entre le conscient et l'inconscient et entre l'hémisphère gauche qui gère le côté droit du corps, et en général, il est également le siège de la parole, il est rationnel; et l'hémisphère droit qui gère le côté gauche du corps, lui est intuitif.

Le corps mental va servir d'intermédiaire entre les plans qui lui sont inférieurs (matériel, physique, éthérique et astral) et ceux qui lui sont supérieurs (plan causal, mental supérieur et divin).

Le corps mental a un rôle très important car il va devoir retrouver le chemin de notre mémoire ancienne afin de déterminer

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

la raison de notre retour sur terre et de notre incarnation.

Il va donc devoir appréhender au mieux le réel et apprendre à jongler avec toutes les données qu'il récupère afin de nous permettre de survivre et de garder une enveloppe corporelle dans le meilleur état possible.

Nous ne savons plus très bien pourquoi nous sommes là, ce que nous sommes venus y faire, à quoi nous servons, quel est notre chemin..... nous avons perdu tout cela dans le temps, sur le chemin que nous avons emprunté pour (re)descendre sur terre.

Notre corps mental est pourtant le meilleur outil que nous ayons pour développer notre conscience et trouver les réponses aux questions que nous nous posons : « quel est le but de ma vie sur terre ? Quel est mon rôle ? ». Ainsi, lorsque l'on parle de « l'éveil », tel bouddha, c'est parce qu'il a su retrouver le chemin de sa conscience.

C'est là que la respiration et la méditation vont trouver leur pleine efficacité.

2.2.5. Le Corps Causal

Le corps causal est le corps de l'âme.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Le corps causal est le corps de la volonté consciente. Vous avez certainement déjà entendu parlé du Karma. Le Karma est l'énergie qui nous permet de redescendre sur terre lorsque nous n'avons pas encore réalisé les envies et les désirs gravés dans notre âme, si toutefois un corps physique vous est nécessaire pour faire ou dénouer certains noeuds de votre ancienne existence. Mais contrairement à ce que l'on nous fait souvent croire, il ne s'agit pas là d'une punition mais d'une nécessité.

A la mort physique, la science a prouvé qu'une certaine forme d'énergie s'échappe du corps, il s'agit de l'énergie du corps causal. Il s'échappe de notre corps en emmenant avec lui notre corps mental et notre corps astral.

D'où l'importance d'essayer de prendre soin de nos différents corps pendant la vie sur terre et de solutionner le « pourquoi du comment » nous sommes redescendus sur la planète terre afin de pouvoir nous élever sans devoir revenir de nouveau pour terminer des choses qui seraient encore restées en suspens.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

2.2.6. Le corps mental supérieur.

Le corps mental supérieur est ce que l'on appelle guide intérieur ou ange gardien. Celui-ci vient d'un autre plan que notre plan terrestre.

Nous avons tous un ange gardien qui s'occupe de nous mais peu d'entre nous parviennent à entrer en contact avec lui, simplement parce que nous ne communiquons pas sur la même fréquence. Eux peuvent nous comprendre et nous voir mais il semblerait que pour nous, ce soit bien plus compliqué.

Son rôle est aussi d'élever notre conscience afin que nous remplissions la mission pour laquelle nous sommes descendus sur terre.

2.2.7. Le corps divin.

Le corps divin est relié au septième centre d'énergie (le chakra de la couronne ou chakra coronal).

Il existe sur terre, des âmes que nous côtoyons et d'autres beaucoup plus célèbres, qui sont revenues sur terre, non pas pour elles poursuivre leur évolution ou à cause de leur karma, elles sont

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

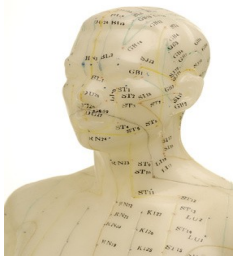
revenues pour nous, pour nous aider à élever le niveau de conscience de la terre. Parmi eux, nous pouvons citer, entre autres, Jésus, l'abbé Pierre, le Mahatma Gandhi, ... et sans doute beaucoup d'entre encore.

Ils reviennent auprès de nous comme des messagers. Ils essaient de nous faire prendre conscience de ce qui nous a amené ici et surtout du rôle que nous avons tous à jouer.

2.3. Les Canaux Subtils

Chaque être humain dégage une certaine énergie. J'aurais même tendance à dire que le monde entier est énergie.

L'énergie du corps est appelée de diverses manières : prana, Qi, Chi, Ki,.... Le prana est distribué partout dans l'organisme et intervient surtout dans la respiration.



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



L'énergie est distribuée dans notre corps grâce à un réseau très complexe de canaux invisibles. On les appelle nadis ou méridiens et, d'après des textes anciens, ils seraient au nombre de 72000.

Certains d'entre eux sont plus importants et servent à centraliser l'énergie distillée par les autres méridiens. Les principaux méridiens sont au nombre de dix et contrôlent les ouvertures de notre corps ainsi que nos organes des sens.

Ainsi, certains nadis prennent en charge les deux yeux, les deux oreilles, les deux narines, la bouche, l'anus et l'orifice des organes génitaux et pour terminer l'axe central qui part du sommet du crâne vers le périnée. A ces dix méridiens principaux, on rajoutera le « Maître Coeur » dont la fonction est la protection de la chaleur externe (la perturbation du qi du Maître Cœur provoque une instabilité émotionnelle mais aussi génitale) et le « Triple Réchauffeur » qui règle la chaleur interne et, relie et harmonise l'intérieur avec tout ce qui vient de l'extérieur.

Pour pouvoir espérer vous élever et prendre contact avec vos différents corps, il sera important d'avoir une certaine discipline de vie, d'apprendre à canaliser votre énergie, élever vos centres d'énergie (chakras) et vous connecter à vos différents corps.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Les Chakras sont comparables à des centrales d'énergie qui récupèrent et redistribuent l'énergie de vos méridiens. On peut les comparer à une centrale électrique par exemple. L'énergie est produite et transmises dans tous les réseaux électriques grâces à des câbles. En ce qui concerne les chakras, c'est la même chose et ils transmettent cette énergie grâce aux méridiens. Ils sont donc hautement énergétiques et il est important de vérifier leur bon fonctionnement afin d'avoir un corps équilibré.

Le mot chakra veut dire « roue » en sanskrit. C'est vous dire que cette notion ne date pas d'aujourd'hui !

Les chakras perçoivent les énergies qui vous entourent, la font circuler dans votre corps physique et ils assurent aussi la répartition de cette énergie. Le bon fonctionnement des chakras est important car il permet une circulation harmonieuse de l'énergie.

Les principaux chakras sont au nombre de sept et ont chacun un fonctionnement qui lui est propre.

La maladie est souvent consécutive à la perturbation d'un ou plusieurs chakras. Lorsqu'un chakra est fatigué ou bloqué, il n'alimente pas votre corps de l'énergie qui lui est nécessaire et vos fonctions vitales, psychiques et énergétiques risquent d'être affectées.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Notre énergie vitale est une énergie de paix qui nécessite la paix de l'esprit (corps spirituel), la paix des sens et du coeur (corps d'énergie) et la paix du corps et des organes (corps physique).

Nos principaux méridiens se trouvent à fleur de peau et sont en contact avec des méridiens reliés aux organes; ils véhiculent ainsi le chi.

Outre ces méridiens principaux, on reconnaît huit méridiens curieux ou merveilleux qui véhiculent l'énergie vers le cerveau, la moelle épinière, les os, les organes génitaux et les vaisseaux. Ils régulent les douze méridiens principaux.

L'activité de chacun de vos principaux méridiens est « particulière » durant deux heures chaque vingt-quatre heures de la journée. L'idéal est donc de travailler sur les méridiens durant les heures qui leurs sont plus favorables.

En fait, en agissant directement sur vos méridiens, vous pouvez rétablir les blocages énergétiques qui peuvent exister et réguler votre chi. Pour agir sur les méridiens, il existe plusieurs méthodes non intrusives : l'acupuncture, la digipuncture, la visualisation de la circulation de l'énergie ou par des postures.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

2.4. Les Postures de Prières et de Méditation

En apprenant à connaître, à situer, et à déterminer les caractéristiques de vos chakras (centres d'énergie), vous apprendrez à comprendre leur fonctionnement. Afin de pouvoir transformer votre vie, évoluer, prendre conscience de vos différents corps, il sera intéressant d'apprendre à pratiquer la relaxation pour commencer, la méditation ensuite (nous avons abordé ces thèmes dans le premier tome de cette collection). Il sera aussi important d'apprendre à purifier vos corps; votre corps physique en lui donnant une nourriture plus saine, adaptée et équilibrée, constituée d'aliments biologiques et naturels, et en ayant une meilleure hygiène de vie.

Le but est de vous permettre d'avoir un corps plus sain, pas seulement votre corps physique mais aussi vos autres corps. Vous



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

permettrez à votre énergie vitale de circuler plus facilement grâce à vos méridiens. Vous aurez vos sens davantage à l'affût, votre énergie psychique sera plus aiguisée, vous augmenterez sans doute votre sensibilité à tout ce qui vous entoure car vos perceptions extrasensorielles seront certainement affinées.

Outre une hygiène de vie et une alimentation plus saine, vous pouvez purifier votre corps en pratiquant la méditation ou le yoga par exemple. En effet certaines techniques vous permettront de purifier vos méridiens et de réduire votre cholestérol, afin de permettre à votre énergie de mieux circuler et donc de vous donner davantage de vitalité et une meilleure santé.

En augmentant aujourd'hui vos perceptions et en ayant une meilleure hygiène de vie, vous prolongerez votre espérance de vie tout en gardant un maximum de sensibilité jusqu'à la fin de votre existence.

Une autre chose importante également est bien entendu l'activité physique. L'idéal étant de combiner vos exercices de manière à vous préoccuper tant de l'extérieur de votre corps que de l'intérieur.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

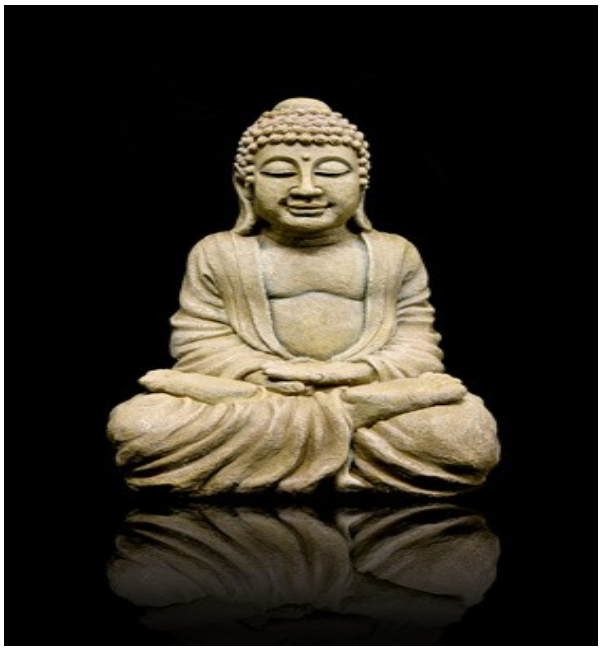


Je vous parlais tout à l'heure du yoga, il existe bien d'autres disciplines comme le Qi Gong par exemple. Ce sont deux disciplines qui allient l'activité physique associée à une fluidification de votre chi, ce qui vous permettra de pouvoir pratiquer plus facilement la méditation.

Comme vous pouvez le constater, tout est lié : une nourriture plus dynamique, une meilleure hygiène de vie, une activité sportive alliant bien-être physique et énergétique, et méditation.

La posture la plus habituelle pour pratiquer la méditation est la position du lotus, symbole du Bouddha, reflétant sagesse et illumination. Pour ma part, c'est une position qu'il ne m'est pas facile de prendre et encore moins de garder. Ce qui ne m'empêche pas de méditer régulièrement. Sachez que le plus important est d'être dans une position dans laquelle vous vous sentez à l'aise. En effet si vous pensez davantage à garder votre position qu'à vous libérer dans la méditation, cela ne vous servira pas à grand chose.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Mieux vaut donc adopter une position qui vous convienne et qui libèrera votre esprit afin d'avoir une séance de méditation plus efficace.

En résumé, prenez une position confortable dans laquelle vous pouvez rester immobile sans vous faire de mal et qui vous permettra d'être serein pour méditer tranquillement.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



2.5. Le Contrôle du Souffle

Voici encore un point très important qui vous aidera à libérer votre corps. En effet, le fait de pouvoir contrôler votre respiration vous permettra de mieux contrôler votre mental et vos émotions.

La respiration est, comme vous le savez, une fonction automatique contrôlée par votre corps, comme bien d'autres d'ailleurs (les battements de votre cœur, la production des hormones, ...). En effet, vous n'avez pas besoin d'y penser, cela se fait tout seul (et heureusement d'ailleurs). Cependant, il s'agit de la seule fonction automatique dont vous pouvez consciemment prendre le contrôle (quoique certaines personnes ayant beaucoup travaillé sur la purification de leurs corps, parviennent à contrôler les battements de leur cœur).

La respiration est une fonction à laquelle nous ne portons pas suffisamment d'attention. Nous ne nous rendons pas compte du pouvoir important dont elle dispose et qui peut affecter notre corps et notre esprit.

Décomposons donc la respiration :

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

- L'inspiration : son rôle premier est d'apporter de l'oxygène à notre corps. Les fonctions de l'oxygène sont importantes et variées. L'inspiration assure le ravitaillement en oxygène de toutes les cellules du corps et sert à brûler les calories nécessaires à la vie cellulaire. L'oxygène est ensuite transformé en gaz carbonique (CO_2).
- L'expiration : à chaque expiration, vos poumons éliminent le gaz carbonique (CO_2).

La respiration a un impact certain sur notre état d'esprit. En effet, elle peut rendre notre pensée confuse ou claire, suivant l'apport d'oxygène.

Vous constaterez que dans les diverses disciplines telles que yoga ou Qi Gong, l'air est la principale source d'énergie et la respiration joue un rôle primordial.

Les techniques de respiration les plus performantes nous viennent des traditions orientales. Elles vont vous permettre de prendre le contrôle de votre souffle.

La respiration, je dirais même votre façon de respirer, est une fonction importante dans la circulation de l'énergie. Elle permet d'assimiler l'énergie contenue dans l'air. L'oxygène doit

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

être en quantité suffisante et si vous manquez d'oxygène, vous risquez d'avoir un mental paresseux et votre corps sera incapable d'éliminer tous vos déchets et par ailleurs, votre énergie ne pourra plus circuler librement.

Votre corps étant « encrassé », il vous sera difficile d'élever vos vibrations et donc votre développement spirituel sera d'autant plus difficile.

Vous pouvez donc comprendre l'importance de bien respirer, non seulement pour purifier votre corps physique et donc avoir une meilleure santé, mais aussi pour pouvoir avancer dans votre développement spirituel.

Chacun de vos chakra possède son propre souffle vital. L'activité respiratoire se situant autour du chakra cardiaque gère tout ce qui entre dans votre corps, tant l'air que la nourriture.

Lorsque vous travaillerez sur vos chakras ou lors de vos séances de relaxation ou de méditation, il sera important de prêter beaucoup d'attention à votre respiration.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



2.5.1. Le Pranayama

Le pranayama est un mot composé de deux mots Sanskrit : « prana » qui signifie « énergie vitale ou souffle » et « ayama » qui signifie « à suspendre ou à limiter ». Ainsi, la définition de ce mot veut dire « retenue du souffle » ou « contrôle du souffle ».

Le pranayama va donc vous aider à prendre le contrôle de votre souffle, principalement lors de vos séances de relaxation ou méditation.

Lorsque vous pratiquerez vos séances, l'idéal serait d'avoir un endroit qui soit principalement réservé à la méditation. Vous prendrez donc, comme nous l'avons dit précédemment, une position qui vous convienne le mieux se rapprochant de la position du lotus. Le principal est d'être le plus immobile possible et d'avoir la colonne vertébrale toujours bien droite, votre bassin basculé vers l'avant.

En dehors du fait que le pranayama vous permet d'évoluer sur votre chemin spirituel, des recherches médicales ont prouvé que le pranayama est bénéfique pour votre corps physique. En effet, il est particulièrement efficace dans le traitement de toute une gamme de stress, il aide à soulager l'asthme, et améliore les fonctions autonomes.

De plus, le pranayama développe la stabilité de votre esprit ainsi qu'une forte volonté de puissance, et un jugement sûr. Il semblerait même qu'une pratique régulière du pranayama augmente l'espérance de vie et affine vos perceptions.

Je vous donne ci-dessous l'exemple d'un exercice de respiration appelé « pranayama » :

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Pour démarrer en douceur, je vous propose le « Nadi Shodhana », ou le doux souffle.

Il s'agit d'un exercice simple de respiration alternée. On pourrait traduire la signification de Nadi Shodahna de la façon suivante : « Nadi »signifie canal et « Shodhana » moyens de nettoyage. Il s'agit donc ici d'un exercice qui va vous permettre de nettoyer vos méridiens afin de faciliter la circulation de l'énergie dans votre corps.

Les avantages du Nadi Shodhana sont de calmer votre esprit, d'apaiser l'anxiété et le stress et donc d'avoir les idées plus claires. Par une respiration alternée d'une narine à l'autre, on peut purifier les canaux subtils et équilibrer les hémisphères gauche et droit du cerveau.

“Installez-vous donc confortablement. Placez votre index et votre majeur droits à côté de votre narine droite et votre index et votre majeur gauche à côté de votre narine gauche.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

1. **Fermez la narine gauche en appuyant doucement contre elle avec vos 2 doigts et inspirez par la narine droite. Votre respiration doit être naturelle, lente, régulière et complète.**
2. **Maintenant, fermez la narine droite et ouvrez la narine gauche, et expirez complètement, naturellement avec un souffle lent et régulier.**
3. **Maintenez votre narine gauche ouverte et inspirez naturellement.**
4. **Fermez la narine gauche et ouvrez la narine droite et expirez complètement l'air de vos poumons."**

Recommencez ces quatre phases 5 à 10 fois. Utilisez cette méthode lorsque vous êtes dans un état de stress afin de vous calmer (cela vous aidera à contrôler votre stress ou votre anxiété) ou avant une méditation par exemple afin de vous aider à calmer votre esprit.

Il est important de prendre quelques précautions lorsque l'on pratique le pranayama car agir sur le souffle est extrêmement puissant. Il serait intéressant lors de vos premières séances de le pratiquer avec un instructeur compétent.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Vous trouverez bien d'autres méthodes de respiration qui vous permettront d'appréhender tranquillement votre séance de relaxation ou de méditation. Choisissez celle qui vous convient le mieux, celle qui vous permet d'être le plus détendu possible, le plus tranquille et apaisé mais n'oubliez pas, soyez très prudent car ces exercices sont très puissants. N'hésitez pas à vous trouver un instructeur qui vous accompagnera durant vos exercices.

2.6. Les Symboles

2.6.1. Le Yin et le Yang

Tout dans ce monde existe avec son contraire. Ainsi, nous avons le chaud et le froid, le haut et le bas, le masculin et le féminin, le blanc et le noir, la lumière et les ténèbres, ...



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Ces deux principes sont perçus depuis toujours par les hommes. Le taoïsme symbolise ces deux opposés par le Yin et le Yang; le Yin étant le principe féminin représentant la mère, la terre, le Yang quant à lui représente le pouvoir créateur, le masculin et le ciel. Le Yang est une énergie émergente tandis que le yin est une énergie réceptrice.

Comme dit tout à l'heure, le Yin est relié à la terre, au calme, au côté passif, réceptif, froid, à ce qui est lourd et matériel, à la nuit et donc à l'astre lunaire. Il représente l'avant du corps, le côté droit, la face interne des membres, les os et les pieds.

Le Yang est quant à lui symbole de l'action, il est relié au ciel, au côté actif, chaud voire brûlant puisqu'il est relié au jour et donc à l'astre solaire. Il représente le côté immatériel, léger. Il représente le dos, la gauche du corps, le côté externe des membres, la peau, les muscles, la tête.

Le yin représente les ressources internes de l'individu alors que le yang représente ses relations avec l'extérieur.

Il est des périodes dans l'année particulièrement sensibles aux énergies du monde : les équinoxes et les solstices. Il en est de même pour certains moments de la journée tels midi et minuit. Ce sont des moments privilégiés pour pratiquer vos séances de

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

méditation car les énergies sont en équilibre.

Tout peut être yin ou yang :

1. Le Yin et le Yang sont toujours en équilibre : imaginez les balances à plateau qui existaient dans le passé, lorsqu'un plateau monte, l'autre descend et vice versa. Il en est de même avec le Yin et le Yang, quand l'un diminue, l'autre augmente. Par exemple, lorsque le jour se lève, la nuit s'efface, lorsque vous allumez un bon feu, la chaleur augmente et le froid diminue, et vice versa. Toutefois n'oubliez pas, des déséquilibres existent en tout.
2. Le Yin et le Yang possèdent chacun des nuances de leurs propriétés. Ainsi, chacun contient un peu de l'autre, c'est ce qui se décrit comme la relativité. En effet, le chaud peut être subdivisé de tiède à brûlant et le froid de glacial à frais. Une chose n'est jamais complètement yin ou yang, ils contiennent chacun la graine de leur contraire (comme montré dans le symbole, on trouve un petit point de l'un dans l'autre).
3. Le Yin et le Yang sont opposés : l'un n'existe pas sans l'autre et toute chose existante possède son contraire. Le jour est l'opposé de la nuit, le haut celui du bas, ...

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

4. Le Yin et le Yang se transforment en l'un ou l'autre. En effet, le jour se transforme en nuit, le chaud en froid, le haut en bas, ...
5. Le Yin et le Yang sont interdépendants : comme vous pouvez le conclure par vous-même, l'un ne peut exister sans l'autre. Comment pourrait-on dire qu'il fait noir si on n'a jamais connu la lumière, comment savoir s'il fait froid si l'on ne connait pas la chaleur, ...

Chaque chose et chaque individu en ce monde possèdent une partie Yin et une partie Yang. Comme les deux plateaux de la balance, c'est cela qui nous permet d'atteindre l'équilibre dans la vie. Tout déséquilibre entraîne évidemment des conséquences plus ou moins importantes.

En ce qui concerne l'être humain, ce déséquilibre peut amener une maladie physique ou psychique. Cependant, il est clair que chacun trouvera son équilibre personnel qui ne sera pas toujours à 50/50, qui pourra varier légèrement suivant ses besoins, ses désirs, sa constitution, l'endroit où il se trouve, sa profession, la saison, son environnement, etc .....

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



2.6.2. Le Yantra

Yantra est le mot sanscrit pour «instrument» ou «machine».

Selon la religion pratiquée, le yantra a des significations quelques peu différentes. Dans la religion bouddhiste, on parlera plutôt de « mandala ».

Cependant, il s'agit toujours d'un outil visuel composé de formes symboliques et de couleurs, utilisé par les méditants. En se concentrant sur ces symboles, le méditant parvient plus facilement à dompter son mental et éviter d'avoir des pensées qui partent dans tous les sens. Le yantra lui permet de rester centré sur l'objet de sa méditation.

Les formes et modèles couramment employés dans les yantras comprennent des carrés, des triangles , des cercles et des motifs floraux , mais peuvent également inclure des formes plus complexes et détaillées de symboles, par exemple :

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



- La fleur de lotus (Padma) : Le lotus tient une place très importante dans les religions orientales. Il suffit de se rappeler la beauté magnifique de cette fleur alors qu'elle pousse littéralement dans la boue. Cela représente une très belle promesse spirituelle. Le lotus sacré est une plante importante en médecine traditionnelle chinoise. Toutes les parties de la plante sont utilisées. Le Bouddha est souvent représenté assis sur une feuille ou un bouton de lotus géant.

- Un point, ou bindu, représente le point de départ de la création ou l'infini. C'est la figure la plus importante du Yantra. Il représente également la semence masculine unifiée à la graine féminine conçue comme une unité.
- Le cercle est une forme très dynamique associée aux chakras, il est le symbole de l'air, de l'univers et de la totalité. Il représente également le soleil et l'espace infini.
- Le triangle équilatéral est le symbole de la première manifestation de l'esprit dans le plan de la création, celui de la Trinité que l'on retrouve dans toutes les religions. C'est la forme la plus importante après le cercle et le point. Lorsqu'il pointe vers le bas, Shakti Kona, il représente l'aspect

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

féminin, et son élément est l'eau. Lorsqu'il pointe vers le haut, Shiva Kona, il représente l'aspect masculin et son symbole feu.

- Le carré Bhupura (ou Bhur en sanskrit), évoque la stabilité et la solidité. Son symbole est la Terre. Il représente les quatre directions, les quatre éléments. En combinant un carré statique et un carré dynamique (un losange), on obtient l'étoile à huit branches.
- L'étoile à six branches : Le shatkona (nom sanskrit) représente l'étoile de David, appelé aussi le sceau de Salomon. Elle est le symbole de l'équilibre des contraires, l'équilibre entre le haut et le bas, l'union du côté masculin et du côté féminin. Elle est composée d'un équilibre entre :
    - Un triangle vers le haut dénotant d'action (ou service), l'extraversion , la masculinité ou Shiva
    - Un triangle vers le bas indiquant l'introversion, la féminité , ou Shatki



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

C'est un symbole que l'on retrouve dans toutes les religions depuis la nuit des temps.

- Le pentagramme symbolise l'homme, le voyage et le mouvement. Ce symbole est souvent utilisé comme un symbole magique (parfois même satanique).

Lorsque le pentagramme a la pointe vers le haut, on dit qu'il



symbolise l'évolution de la matière vers l'esprit alors que lorsqu'il a la pointe vers le bas, il symbolise l'utilisation du pouvoir pour le bénéfice d'une seule personne.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Certains disent que le pentagramme est mystique, car 5 est un chiffre mystique. C'est un nombre premier, la somme de 2 et 3, ainsi que des 1 et 4. Jésus a distribué cinq miches de pain à cinq mille personnes. De plus, vous avez sans doute tous remarqué que nous avons cinq doigts, cinq orteils et cinq sens.

- Une swastika (ou svastika). Nous avons ici une symbole très fort de chance et de bien-être, de prospérité et de victoire spirituelle. Malheureusement, il fut un temps où ce symbole de bien-être a été détourné pour symboliser quelque chose d'affreux.



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

En effet, une swastika représente une croix gammée. Ce symbole existe depuis des temps anciens dans de nombreuses civilisations où il est considéré comme un symbole sacré. Certains se la sont appropriée et elle rappelle malheureusement aussi maintenant beaucoup de violence. Quand elle tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, la swastika est le symbole de l'énergie de la création et de l'évolution. Quand elle tourne en sens inverse, elle symbolise la destruction.

Vous pouvez dessiner votre propre Yantra. Il vous suffit, par exemple, de tracer un cercle du diamètre de votre choix, tracez ensuite une ligne horizontale et une verticale perpendiculaire passant par le centre du cercle. Tracez alors les bissectrices des quatre angles, ensuite, tracez un carré reliant les points des diagonales sur le cercle. Laissez libre cours à votre imagination pour dessiner tous les yantras que vous désirez en mélangeant les cercles, les carrés, les pétales de lotus, ... N'hésitez pas à les colorier ensuite. N'en commencez pas un tant que vous n'avez pas fini celui que vous avez entamé.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Vous pourrez également trouver de très beaux yantras (mandalas) prêts à être coloriés selon vos envies à l'adresse suivante : http://tourl.fr/zph

2.6.3. Le Symbole de la Rose-Croix

Le sens de la Rose-Croix Chrétienne n'a jamais été révélé aux profanes. Le terme « rose-croix » désigne, un état de perfection spirituelle et morale. La représentation de la Rose-Croix est multiple. La base étant pourtant la croix représentant les autres éléments et la vie de l'homme ici sur terre.

La Rose-Croix semble être très liée à la Franc-Maçonnerie. D'ailleurs, vous pourrez souvent découvrir la Rose-Croix illustrée à l'abri du compas franc-maçon. On la relie également à l'alchimie, plus précisément à l'alchimie spirituelle. Cependant, il ne s'agit pas seulement d'une transformation de l'être grâce au développement personnel mais aussi du lien qui unit l'humain à la nature et à Dieu.

De nombreux Ordres de la Rose-Croix ont vu le jour sur toute la planète. En cherchant bien, vous trouverez certainement celui qui se rapproche le plus de vos croyances.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



2.7. Le Son Sacré

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que nous vivons chaque jour dans un monde pollué par les ondes électriques. Je vous explique :

- le courant alternatif est de 50 hertz, or l'énergie naturelle varie entre 7 et 8 hertz. Nous n'avons donc pas la possibilité de vivre en accord avec la nature puisque nous sommes déviés de notre référence naturelle.
- Les réseaux hertziens (téléphone, télévision) créent également beaucoup d'interférences.
- Quant au réseau Hartmann, il véhicule l'énergie naturelle de la terre en accord avec l'énergie de l'ionosphère (couche supérieure de la planète caractérisée par sa conduction électrique). Le réseau Hartmann (du nom du Dr Hartmann qui l'a découvert) consiste en un quadrillage (nord-sud et est-ouest) vertical (on le retrouve aussi bien dans les mines qu'au sommet des montagnes) électromagnétique de courants telluriques (qui proviennent de la terre) qui recouvre l'ensemble de la surface de la terre. On recommande d'ailleurs de ne pas placer son lit sur un

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

« noeud », c'est-à-dire le croisement des deux bandes N/S et O/E.

– Le réseau Curry (du nom du Dr Curry qui l'a découvert) est un quadrillage en diagonale par rapport au réseau Hartmann. Ses bandes sont donc orientées Nord-Est Sud-Ouest et Nord-Ouest Sud-Est. Il est responsable de l'inversion du champ magnétique de la terre. Ainsi, en analysant les différentes couches terrestres, il a été scientifiquement prouvé que le nord et le sud ont souvent subi des inversions.

La géobiologie a déterminé que ces deux réseaux (le réseau Hartmann et le réseau Curry) font partie du réseau cosmo-tellurique (qui vient du ciel et de la terre) qui entoure la Terre. Ces réseaux dégagent des ondes liées aux champs magnétiques, courants d'eau souterrains, réseaux métalliques, failles géologiques, etc.

Toutes ces ondes qui s'entremêlent en permanence nous empêchent, sans que l'on s'en rende compte, d'être serein et de trouver aisément le chemin vers notre moi intérieur.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Des recherches scientifiques très sérieuses sont parvenues à la conclusion que chaque organe possède une vibration qui lui est propre. Chacun de vos chakras est associé à un organe déterminé, chaque chakra possède donc sa propre vibration.

Pour mieux comprendre, si l'on compare notre corps à un instrument de musique, le diapason accordera votre corps de la même manière qu'il le fait pour une guitare par exemple. De plus, on peut également y adjoindre une couleur puisque chaque couleur possède sa vibration.

Lors d'une séance de méditation, les prières ainsi que les sons sacrés recentrent votre esprit et l'empêchent de partir dans tous les sens.

2.7.1. Les Mantras

Le mot mantra est un terme sanskrit dont la signification est « protection de l'esprit ». Ce sont des sons qui sont répétés inlassablement et à un certain rythme, et qui vous aident à recentrer votre esprit. Ils vous protègent de toutes les pensées qui pourraient perturber votre méditation.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Le mantra canalise ainsi votre mental, il vous calme et vous apaise et sert de support à vos séances de méditation.

Je vous parlais de vibration tout à l'heure, le mantra se base sur ce pouvoir. Grâce à lui et à sa résonance, le son transforme tant celui qui le récite que son environnement. Le mantra est un son qui produit un effet bénéfique et n'est lié à aucune croyance ou langue.

En effet, même si le mantra est souvent relié aux croyances orientales, ils étaient déjà d'actualité dans l'ancienne Egypte et on les retrouve aujourd'hui encore dans la religion catholique par exemple.

Certains les considèrent comme des mots magiques qui auraient le pouvoir d'envoyer des ondes de paix et d'harmonie à votre mental, de vous protéger, de vous libérer et également de vous conduire sur le chemin de l'illumination.

Le mantra est souvent associé à un yantra, lui-même symbolisant une divinité. Durant la méditation ou la prière, le méditant prononce son mantra en regardant le yantra tout en visualisant la divinité qu'il prie.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Je suis persuadée que vous avez déjà entendu parler d'au moins l'un d'entre eux : Om ou Aum

2.7.2. AUM

Om ou Aum est une syllabe sanskrite que l'on retrouve dans plusieurs religions : l'hindouisme, le bouddhisme, le jaïnisme, le sikhisme, et le brahmanisme.

Cette syllabe est considérée comme le son originel, primordial, à partir duquel l'Univers se serait structuré.

- A symbolise l'éveil, le commencement, la naissance, la force créative reliée à Brahma.
- U symbolise le rêve, la continuation, la vie, la force de préservation reliée à Vishnu.
- M symbolise le sommeil, la fin, la mort et la force de dissolution reliée à Shiva.

Cette simple syllabe possède de très puissants effets tant sur le physique, que le mental et le spirituel. La prononciation de cette syllabe faite correctement, augmentera l'absorption d'oxygène dans le sang, les échanges gazeux s'en trouveront augmentés, et

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

tout votre corps se trouvera ainsi dynamisé. Il vous permet d'acquérir une plus grande décontraction musculaire et diminue considérablement votre stress.

En prononçant régulièrement ce mot sacré lors de votre méditation, vous parviendrez ainsi à contrôler et détendre complètement vos bronches.

Essayez et vous verrez :

"Pour cela, je vous propose de vous installer confortablement (dans la position du lotus si vous savez. Sinon, prenez simplement une position confortable qui vous permette de rester immobile), fermez les yeux et concentrez-vous sur votre chakra frontal (juste au-dessus du nez).

Faites une inspiration complète tout en prononçant à haute voix votre mantra AUM. Ne concentrez votre attention que sur votre mantra et si possible, visualisez une lumière bleutée au niveau de votre chakra frontal, cela vous permettra de recentrer encore mieux votre attention."

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Il existe bien d'autres mantras couramment utilisés. Libre à chacun de vous, de chercher et surtout de trouver celui qui vous conviendra le mieux.

3. Les Chakras

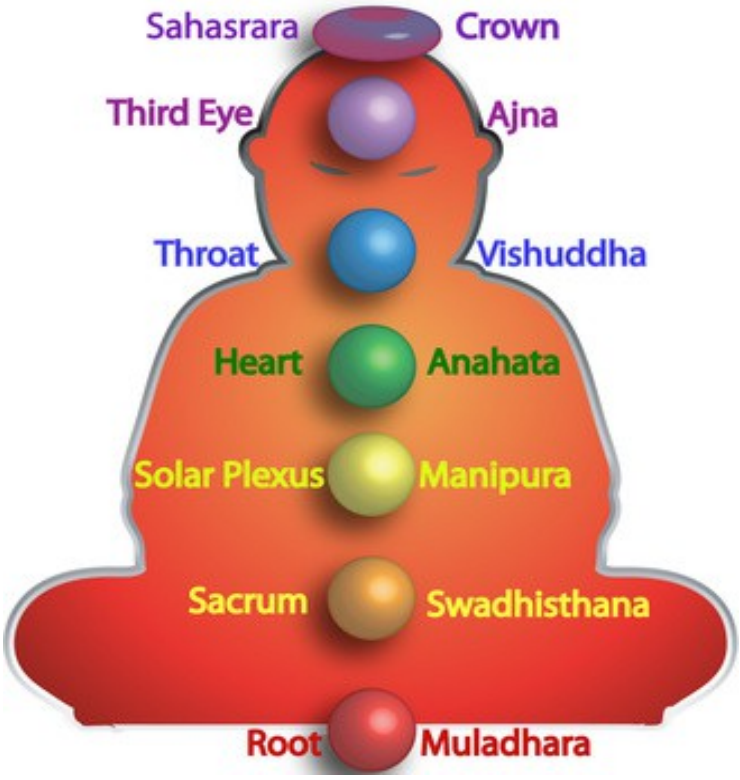
3.1. Que sont les chakras ?

Le mot sanskrit "chakra" signifie roue.

Les chakras sont des centres d'énergie et possèdent chacun certaines qualités que nous pouvons choisir de laisser à l'abandon ou au contraire, que nous pouvons enrichir.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin





Tout comme pour les méridiens, aucune autopsie ne révèlera jamais l'existence de ces centres d'énergie. Suivant les diverses croyances, leur nombre varie, mais la généralité se réfère à sept

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

principaux chakras.

Dans les pages qui suivent, vous allez pouvoir découvrir à quoi ils correspondent, quels sont leurs attributs, leurs qualités ainsi que les conséquences de leur bon ou de leur mauvais fonctionnement.

Les sept principaux centres d'énergie, en partant de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête, sont les suivants :

- chakra de la base (ou chakra racine) (rouge)
- chakra sacré (orange)
- chakra solaire (ou ombilical) (jaune)
- chakra cardiaque (vert)
- chakra de la gorge (bleu)
- chakra frontal (ou troisième œil) (indigo)
- chakra de la couronne (violet)

Souvent les chakras sont représentés comme étant situés à l'avant du corps, en particulier sur beaucoup de belles images,

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

mais on les situe tout autant le long de la colonne vertébrale. Presque tout le monde semble convenir que les chakras se trouvent sur la ligne médiane du corps (bien qu'il y ait quelques exceptions).

En pratiquant régulièrement la relaxation et la méditation, vous parviendrez à mieux situer vos chakras, à les connaître, à améliorer et réguler leur fonctionnement.

Plus vous purifierez votre corps et plus votre méditation vous permettra de pénétrer en vous-même, plus vous ressentirez vous-même les blocages éventuels le long de vos méridiens ou les dysfonctionnements de vos chakras et pourrez ainsi fluidifier vous-même vos propres blocages.

Je vais vous raconter une petite histoire qui m'est arrivée il y a une douzaine d'années de cela. J'avais excessivement mal au dos (le mal du siècle) et une sciatique dans la jambe gauche s'est révélée de plus en plus douloureuses. Après visite chez le spécialiste, il s'avère que j'avais une hernie discale et qu'il fallait opérer. A cette époque, je ne connaissais pas encore tout ce que je sais (sinon, j'aurais trouvé le moyen d'arranger cela sans intervention). Bref, je me fais donc opérer en avril et après 4 mois de convalescence, je me vois reprendre le chemin du travail mais avec une douleur toujours persistante. Au bout de deux semaines,

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

retour chez le spécialiste et retour sur la table d'opération (la faute à « pas de chance »). De nouveau quatre mois de convalescence, une arthrodèse complète (vis et plaque dans le dos pour consolider les vertèbres et empêcher une nouvelle hernie de s'installer) et ..... douleur de nouveau persistante dans ma jambe gauche. Revisite chez le spécialiste qui diagnostique de la fibrose. Là, pas utile d'opérer, il semblerait que ça ne ferait qu'empirer les choses. Que faire alors ? Rien, vivre avec, tout simplement. Je vivais un enfer quotidien, à partir de 15h environ, je n'en pouvais plus de douleur, c'était atroce. C'est là que j'ai pu me rendre compte de ce que peut apporter un travail sur soi et sur les énergies de notre corps. Une connaissance m'a proposé de m'aider, voyant dans quel état je me trouvais. Il m'a alors appris à travailler sur les énergies de mon corps et j'ai enfin pu retrouver une vie normale. Ca, je le dois à la biosyntonie dont je vous parlerai dans le dernier chapitre de cet ebook.

Nous ne nous imaginons pas tout ce qu'il nous est possible de faire car malheureusement on ne nous apprend pas tout ça à l'école.

En fait, le corps est une merveilleuse « machine » et nous ne prenons pas suffisamment de temps que pour connaître son

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

fonctionnement et prendre soin de nous.

Mais revenons-en à nos chakras. Nous avons donc dit qu'ils sont au nombre de 7 en ce qui concerne les principaux en tous cas.

Le chakra cardiaque fait la liaison entre les trois chakras supérieurs, les chakras de notre mental, et les trois chakras inférieurs, ceux qui font partie de notre instinct. Une autre vision des choses est de dire que les trois chakras supérieurs forment un triangle de l'esprit et contrôlent les quatre chakras inférieurs, le carré de la matière. Quelle que soit l'option choisie, le chakra cardiaque est celui qui a pour rôle d'établir l'équilibre entre les centres énergétiques du haut et ceux du bas.

Quand considère-t-on qu'un chakra fonctionne bien ? Voilà une excellente question. En effet, quand un chakra fonctionne trop ou trop peu, l'équilibre énergétique est rompu et provoque un certain mal-être, voire même une (des) maladies. Pour que l'on considère qu'un chakra fonctionne bien, on dit qu'il est « ouvert ». On peut donc dire que si l'un d'entre eux n'est pas assez ouvert, il sera moins actif, par contre, s'il l'est trop, il sera sur-actif.

Que se passe-t-il en cas de déséquilibre ? Le corps humain est conçu pour palier à beaucoup de déséquilibres. Dans le cas présent, si l'un des chakras est fatigué et donc ne fonctionne pas

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

selon son rendement habituel, d'autres, pour compenser, se mettront à être plus actifs afin de rétablir un semblant d'équilibre. Le seul « hic » étant que, chaque chakra ayant un rôle bien particulier à jouer, les autres ne pourront jamais rétablir un équilibre idéal. Il est donc important d'y prendre attention afin que chacun puisse jouer le rôle qui lui est attribué.

Tout ça, c'est très bien, me direz-vous mais comment faire pour les équilibrer ? Rassurez-vous, il existe pour cela bon nombre de techniques. Pour bien vous ré-harmoniser, il est important, non pas de rendre vos chakras sur-actifs moins actifs car cela créerait de nouveau un déséquilibre puisqu'ils compensent un manque d'énergie, mais il sera donc préférable de rééquilibrer celui ou ceux qui sont un peu paresseux afin de rétablir l'harmonie dans votre corps.

Voyons d'abord en détail ce qu'est en fait un chakra.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



3.2. Les Sept chakras

3.2.1. Le centre de la base ou Muladhara chakra (rouge)

Celui que l'on considère comme le premier chakra, le chakra de la base, est situé entre l'anus et les parties génitales. D'autres le situent plutôt à la base de la colonne vertébrale. Rassurez-vous, lorsque vous aurez pris l'habitude de les harmoniser, vous les sentirez vibrer sous vos mains.

La couleur de ce chakra est le rouge, symbole de l'énergie et de l'action, de la vie, de la force, de la vitalité.

Le chakra de la base, ou chakra racine est le chakra le plus physique parmi les sept principaux. Il concerne le sentiment d'être présent physiquement, d'être accueilli et bienvenu dans ce monde, quelle que soit la situation qui se présente. Nous retrouvons dans ce centre nos instincts primaires, la plus vieille et la plus puissante énergie qui nous habite

Dans un autre registre, son rôle est aussi de s'intéresser à tout ce qui touche la survie de notre corps physique. Ainsi, aussi bizarre que cela puisse vous paraître, le nez et l'odorat sont liés au chakra racine dans la mesure où ils participent à la survie de votre

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

corps. En effet, prenons l'exemple d'une fuite de gaz par exemple, c'est votre nez qui vous préviendra que ce n'est pas le moment d'allumer une allumette !! En ce sens, si vous avez des problèmes de nez ou d'odorat, il y a beaucoup de chances que cela soit du à un dysfonctionnement de votre chakra racine. Il est également relié aux os et donc, au squelette et aux dents, aux glandes surrénales, à la prostate (chez les hommes), à la vessie. Il intervient dans la régulation du système immunitaire et dans la température du corps. Il donne aussi des informations concernant le pouvoir, la violence, les désirs de possession et d'accaparement.

La qualité principale du chakra de la base est l'innocence. Cela nous donne l'équilibre et nous permet de connaître le sens et le but de notre vie sur terre. Il est la sagesse innée qui ne peut être détruite quels que soient les conditionnements de la vie moderne.



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



On l'appelle chakra de la base car c'est sur lui que vous vous reposez; il est aussi le centre de la sécurité. Telles les fondations d'une maison, il est donc important qu'il soit bien ouvert, qu'il soit stable et solide. Il est relié à la matière, à tout ce qui est physique et donc, bien entendu aussi à l'argent et à la maison.

Il concerne tout le bas de votre corps : coccyx, jambes et pieds. Contrairement aux autres, il est dirigé vers le bas de manière à pouvoir puiser l'énergie provenant du centre de la terre.

Lorsque votre chakra racine fonctionne correctement et qu'il est bien ouvert, il vous permet de garder le contact avec la réalité et le concret, vous vous sentez en sécurité. Cependant, j'attirerai ici votre attention sur le fait que le mot « sécurité » n'a pas la même signification pour tout le monde. Pour certains, cela représente avoir une famille, pour d'autres, avoir un bon travail, pour d'autres encore avoir beaucoup d'argent, ... Si votre chakra racine est bien ouvert, vous n'aurez jamais peur de manquer de rien, vous aurez développé une grande force intérieure, vous vous sentirez bien, dans l'ici et maintenant, stable, sans inquiétude particulière, à l'aise. En résumé, vous vous sentirez zen en ce qui concerne tout le côté matériel, en parfaite sécurité.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Il sera important pour chacun d'entre vous de bien réfléchir à cette question : qu'est-ce qui me sécurise ? Prenez aussi garde de ne pas vouloir emmagasiner trop de choses matérielles car si cela devient trop lourd à traîner, vous vous retrouverez dans une situation difficile et ne pourrez pas tout porter. En tout, il faut savoir trouver un juste équilibre. Il est nécessaire d'acquérir des choses matérielles.... mais pas trop.

Le chakra racine est le siège de la confiance en soi mais aussi de la **conscience collective de l'harmonie avec la nature.**

Que se passe-t-il en cas de mauvais fonctionnement de votre chakra racine ? S'il est sous-actif, vous serez craintif, apeuré, nerveux, toujours à l'affût de choses qui n'arriveront sans doute jamais. Vous aurez toujours la sensation de vivre dans l'insécurité et pourriez même vous sentir menacé. Votre peur de manquer de quelque chose peut vous entraîner à emmagasiner tout et rien, juste pour le cas où. Et pour satisfaire ce besoin d'avoir, de posséder, vous pourriez même aller jusqu'à voler.

Dans le cas où ce centre énergétique serait plutôt sur-actif, vous deviendriez matérialiste à l'extrême, toujours insatisfait, jaloux de ce que les autres pourraient avoir de mieux que vous. Vous vivriez alors sous le mode « avoir » en continu ou presque.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Le chakra racine étant relié à l'élément terre, il s'agit de la terre-mère et donc il est influencé par les relations que vous avez avec votre mère, la mère représentant la sécurité affective mais aussi matérielle dans le sens où c'est elle qui vous nourrit ou vous a nourri. Un dysfonctionnement de ce chakra peut donc entraîner des relations difficiles avec la mère.

3.2.2. Le Centre Sacré ou Svadhisthana chakra (orange)

Le deuxième chakra est habituellement situé à l'os sacré, mais certains le localisent aux parties génitales, c'est pour cela qu'on l'appelle aussi chakra sexuel. Il régule les gonades (testicules et ovaires) et donc tout ce qui touche le plaisir, la sensation, la sensualité, la sexualité et la procréation.

Il est le siège du pouvoir, du divertissement et des fantaisies. Il nous conduit à ressentir plus de plaisirs à travers la nourriture, le sexe, les sensations, les émotions, ...

Le centre sacré rayonne vers l'avant du corps. Il est l'expression du symbole du yin et du yang, et des polarités inverses, haut et bas, lumière et ténèbres.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Il concerne les émotions qui apportent constamment des changements, c'est aussi le centre de la purification. C'est le centre de la créativité, il est le centre de contrôle de l'énergie qui monte par le centre de la base et qui commence à être transformée et filtrée. Il est censé traiter le transport d'énergie dans tout le corps.

Si votre chakra sacré fonctionne harmonieusement, vous vous sentirez joyeux, spontané, heureux de vivre. Vous pourrez



exprimer librement vos sentiments, vous serez passionné et vivant. De plus, vous aurez une sexualité équilibrée et n'aurez aucun problème pour la gérer.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Si votre chakra sacré présente une sous-activité, vous aurez plutôt tendance à être très insensible, vous vous sentirez triste, dépressif et frustré, vous vous sentirez constamment inadapté aux situations qui se présentent dans votre vie, vous ne ressentirez aucunes émotions, vous serez renfermé sur vous-même voire, asocial. Vous aurez des problèmes sexuels, vous aurez difficile à ressentir les choses, que ce soit sensoriellement, émotionnellement ou physiquement.

Par contre, si votre chakra sacré est sur-actif, vous serez exagérément émotif, vous vous sentirez tellement lié émotionnellement aux gens que vous pourriez bien devenir un boulet pour ceux à qui vous vous attachez. Vous pourriez aussi être très tourné vers la sexualité.

En travaillant sur ce centre et en l'équilibrant, vous apprendrez ainsi à devenir autonome.

32.3. Le Centre Solaire ou Manipura chakra (jaune)

L'endroit du troisième chakra diffère avec chaque auteur, ou c'est du moins ce qu'il semble. Certains le localisent à environ une moitié de largeur de paume au-dessous du nombril, à l'intérieur du

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

corps. D'autres le localisent dans le dos du corps, légèrement au-dessus du nombril. Enfin plusieurs pensent qu'il est situé au plexus solaire (c'est d'ailleurs pour cela qu'on l'appelle le chakra solaire), qui est juste sous le sternum, deux largeurs de paume au-dessus du nombril, sur l'avant du corps. D'autre encore le situent exactement sur le nombril. Quoiqu'il en soit, en travaillant vos chakras régulièrement, vous finirez par le sentir et donc le situer exactement sur votre corps.

Ne vous laissez surtout pas influencer pas les différentes lectures que vous pourrez faire quant à l'emplacement de vos centres énergétiques. Vous seul pourrez les situer correctement lorsque vous aurez suffisamment pris le temps de travailler sur vous.

Le chakra solaire concerne l'affirmation dans un groupe. Il est le centre de la volonté et du pouvoir, il est responsable de l'affirmation du moi aux yeux du monde.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin





A notre époque, de nombreuses personnes vivent avec un stress permanent et les nombreux décalages énergétiques créent un terrain favorable au développement de toutes sortes de maladies cardiaques ou digestives.

Le stress se concentre dans le chakra solaire : le fameux « nœud au ventre » qui déclenche des ulcères à l'estomac. Si l'on analysait davantage les raisons qui font que nous vivons de façon stressée, on se rendrait compte que c'est parce que nous faisons souvent les mauvais choix. Lorsque nous faisons les bons choix, l'action engendrée provoque un état d'harmonie et non de mal-être.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Ainsi, un déséquilibre de ce centre, peut vous amener à consommer plus de nourriture que nécessaire.

Quand le chakra solaire est sous-actif, vous tendez à être passif et indécis. Vous êtes probablement timide et n'obtenez pas ce que vous voulez, vous manquez de confiance en vous, vous doutez de vos capacités à réaliser ce que vous aimeriez faire, vous pourriez même consommer de la drogue ou autres joyeusetés du même genre.

A l'inverse, si votre chakra solaire est sur-actif, vous êtes dominant et probablement même agressif. Vous avez de l'énergie en excès, vous êtes colérique et impatient. Votre volonté d'agir est très puissante et désordonnée. Votre corps alors, prendra le contrôle afin de bloquer l'énergie de manière à ce qu'elle ne perturbe pas les chakras du haut (cardiaque, coronal, le troisième œil et le chakra de la gorge). Vous vivez alors sur un véritable volcan et le type d'excès que vous ferez sera plutôt une surconsommation de calmants et de substances opiacées.

Un chakra solaire bien ouvert, vous permet de vous sentir sûr de vous, maître des situations et vous avez suffisamment d'estime de vous-même. Vous serez enjoué, positif et confiant dans vos

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

capacités. Vous serez ouvert aux autres, chaleureux envers ceux qui vous entourent.

Les personnes ayant un chakra solaire bien équilibré sont des meneurs, ils ont foi en eux.

3.2.4. Le Centre Cardiaque ou Anahata chakra (vert)

Le chakra du cœur est considéré par la plupart comme situé au centre du torse, entre les seins, toutefois certains le situent devant le cœur, et donc à gauche du centre. Il domine l'appareil respiratoire.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Le chakra cardiaque est au centre des sept principaux chakras et, à ce titre, il fait la jonction entre les trois centres inférieurs et les trois centres supérieurs.

Le chakra cardiaque est le chakra de l'amour avec toutes les nuances et les degrés qu'on peut imaginer, depuis l'amour possessif dans ses plus bas niveaux jusqu'à l'amour divin et l'amour universel dans ses degrés les plus désintéressés.

Pour pouvoir aimer l'autre, il faut s'aimer soi-même car une personne qui ne s'aime pas, qui est insatisfaite, ne pourra pas

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

aimer l'autre et rayonner vers lui le respect et la confiance qu'il est en droit d'attendre.

Ce centre d'énergie a donc un rôle d'équilibre dans les différentes parties de vous-même et dans votre relation avec les autres, avec un constant réajustement pour vous adapter à chaque situation.

Le chakra du cœur concerne l'amour, la bonté et l'affection, la joie, le désir d'être en relation avec l'autre, la charité, le don de soi, le besoin d'être près de Dieu ou de la Lumière.. Lorsque le chakra du cœur est bien ouvert, vous êtes compatissant et amical, et vous travaillez à avoir des rapports harmonieux. Il vous donne une capacité à rayonner de joie, de bonheur, de bonté, de chaleur humaine et avoir le pouvoir de guérir par imposition des mains (en effet, tout le monde possède ce pouvoir).

Si votre chakra du cœur est sous-actif, vous aurez tendance à être froid et distant, vous aurez l'impression de ne pas être aimable ou aimé, vous aurez difficile à entrer en relation avec les autres. Il provoquera beaucoup de souffrance intérieure qui, si la situation dure quelque temps, peut vous inciter à vous replier sur vous-même et créer une rupture de communication avec votre entourage. De plus, si votre chakra cardiaque est bloqué, l'énergie

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

ne passe plus de bas en haut, vous ne rayonnez plus, vous vous sentez moche, vous n'avez plus envie de plaire et ne vous plaisez plus à vous-même.

Dans le cas contraire, si votre chakra du cœur est sur-actif, vous étouffez les personnes avec votre amour et votre amour a probablement des raisons égoïstes, il vous rendra hyperémotif, inconsidérablement généreux et aimant au point de peser sur vos proches et de devenir hyper exigeant.

L'équilibre de ce chakra est l'amour inconditionnel, donner sans rien attendre en retour.

3.2.5. Le Centre Laryngé ou Vishuddha chakra (bleu)

Il est situé à la base de la gorge. Le chakra de la gorge est celui de la communication. Dans le cou, la zone est relativement étroite et l'énergie doit s'affiner pour pouvoir y passer aisément. Le cou est donc l'endroit de purification indispensable pour que l'énergie puisse prendre le chemin des chakras supérieurs.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Le chakra de la gorge concerne l'expression de soi et la communication verbale. La façon de transmettre vos informations à votre entourage s'effectue à l'aide de mots, murmures ou chants. Chacun de nous est sensible, non seulement à la signification des mots employés, mais aussi au ton, au rythme, à l'intensité et à la rapidité de la voix.

Quand votre chakra de la gorge est bien ouvert, vous n'avez aucun problème à vous exprimer, vous pourrez faire passer une vibration particulière par les mots ou le chant et véhiculer des sentiments ou des idées. Il permet au cœur de s'exprimer et éveille la capacité d'écouter l'autre.



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Si votre chakra de la gorge est sous-actif, vous avez tendance à ne pas parler beaucoup ou à avoir une voix très fluette et vous êtes probablement introverti et réservé, vous pouvez avoir les épaules voûtées, la tête penchée. Ne pas dire la vérité peut bloquer ce chakra.

Si ce chakra est sur-actif, vous tendez à parler trop, généralement pour dominer les personnes et garder les gens à distance, vous pouvez être une personne trop volubile et bruyante. Vous êtes un mauvais auditeur car vous préférez parler plutôt que d'écouter.

Si vous parvenez à purifier correctement votre centre de la gorge, il est possible que vous ayez accès à la clairaudience et la télépathie; ce chakra est relié au monde psychique.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

3.2.6. Le Centre Frontal ou Ajna chakra (indigo)



Le chakra frontal est situé juste entre les deux hémisphères cérébraux, entre les deux sourcils, au-dessus du nez. Il concerne la visualisation et la perspicacité.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Il est souvent appelé troisième œil car c'est le centre de la vision intérieure, de la clairvoyance et de la perception extrasensorielle. Grâce à ce centre, les médiums et les thérapeutes, ou les personnes ayant beaucoup travaillé sur leurs énergies et ayant atteint un certain état de purification, pourront voir la qualité du rayonnement de l'aura, visualiser les troubles énergétiques d'une personne, avoir un accès aux vies passées ainsi qu'à ce qui se passe dans d'autres lieux. Il leur sera aussi possible d'avoir des flashes quant à un possible futur proche ou lointain.

Le centre frontal concerne aussi le commandement, la connaissance concrète.

Bien ouvert, vous disposerez d'une bonne intuition, vous pourriez même posséder une très forte acuité de perception et de jugement qui vous permettra d'être toujours au bon endroit au bon moment

Si votre chakra frontal est sous-actif, il est probable que vous ne soyez pas très doué pour penser par vous-même et vous aurez donc tendance à vous fier à l'opinion des autres et certainement à

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

vous laisser manipuler. Vous risquez de porter des œillères, à rester sur vos positions, à être fermé à tout ce qui ne fait pas partie de vos croyances. Vous pourriez même devenir confus, influençable et hésitant.

Dans le cas où votre chakra frontal est sur-actif, vous pouvez vivre dans un monde totalement imaginaire, cela pourrait, à l'excès, amener des hallucinations.

3.2.7. Le Centre Coronal ou Sahasrara chakra (violet)



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Le chakra de la couronne concerne la sagesse et le sentiment d'unité avec le monde. C'est le centre des mystiques, des initiés, des saints, de la connaissance totale de soi, la pureté, la sagesse, de la conscience de l'âme et de l'intelligence. L'énergie, passant de chakra en chakra, s'affine afin d'atteindre le chakra coronal.

Ce centre est considéré par certains comme étant localisé sur le point le plus haut de la tête, d'autres le situent au-dessus de la tête, et donc pas dans le corps du tout. Il est ouvert vers le haut, contrairement aux six autres qui le sont vers le devant pour cinq et vers le bas pour le chakra de la base.

Le chakra coronal est le centre de la connaissance intuitive et vous mettra en relation avec le monde de l'inspiration et de la connexion spirituelle. C'est le centre de la jonction avec d'autres dimensions. Il est relié à toutes les activités intuitives et spirituelles. C'est le centre du « je suis ». Oubliez le passé, ne pensez pas à l'avenir, pensez juste à l'instant présent.

C'est par le septième centre que l'homme reçoit les informations concernant son programme d'incarnation.

Quand ce chakra est ouvert, vous êtes sans préjugés et conscient du monde et de vous-même, vous avez confiance dans la vie et ses valeurs, vous avez du courage et défendez les causes

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

humanitaires. Vous avez des capacités à imaginer des desseins plus larges car vous avez la foi, l'inspiration et la dévotion.

Si votre chakra coronal est sous-actif, vous n'êtes sans doute pas très conscient de la spiritualité. Votre pensée est probablement assez rigide.

Si ce chakra est sur-actif, vous intellectualisez probablement trop les choses et laissez peu de place à l'intuition et à la surprise. Vous pouvez être intoxiqué à la spiritualité et ignorez probablement vos besoins corporels.

Le chakra de la couronne est aussi le chakra des génies tout autant que des schizophrènes. La folie n'est jamais loin du génie. Il nous permet d'entrer en connexion directe avec le Divin et ses Guides (nos anges et anges gardiens).

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



3.3. Les Centres dans les religions

3.3.1. Les centres dans le Bouddhisme Tibétain

Dans le yoga tibétain, les centres sont beaucoup moins figés dans une situation et une définition que dans le tantrisme hindou, et leurs rapports aux éléments, aux couleurs, et aux sons sont relatifs à la méditation choisie.

Donc, tout le système est particulièrement fluide et changeant comme peut l'être l'énergie.

Dans le système tibétain, les chakras sont au nombre de cinq. Ils sont reliés à l'une des cinq directions et à l'un des cinq bouddhas de méditation :

- **Premier centre** : le centre racine, représenté le plus souvent par un carré ou un cube, de couleur jaune. Il est relié à l'élément terre.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

- **Le second centre** : le centre ombilical auquel correspond un disque ou une boule de couleur blanche.
- **Le troisième centre** : le centre cardiaque auquel correspond le triangle ou pyramide, de couleur rouge.

- **Le quatrième centre** : le centre de la gorge auquel correspond la portion de cercle ou la calotte sphérique ouverte vers le haut, de couleur verte.
- **Le cinquième centre** : le centre coronal, auquel correspond la goutte bleue. Il est rattaché à la sagesse Universelle.

3.3.2. Le Taoïsme et le Zen

Ces deux philosophies ont déteint l'une sur l'autre et ont beaucoup de points communs, notamment un point de concentration particulier au second centre de force appelé « tian tian » en Chine et « hara » au Japon.

C'est dans ces centres que se fait la concentration qui va permettre d'accumuler l'énergie ou qi ou ki.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

3.3.3. Le Christianisme

Dans l'enseignement du Christ, il y a peu de traces écrites faisant référence aux chakras, cependant, dans les rituels, les sacrements ou les dogmes, on retrouve pourtant des allusions aux centres énergétiques.

1. Le Signe de Croix : c'est une très ancienne pratique intégrée dans le christianisme mais qui lui est antérieure. L'activation du centre frontal lié à la volonté et au Père Céleste, précède celle du centre cardiaque du Fils. Le canal vertical qui les relie éveille au passage le centre de la gorge et donc de la communication. La stimulation des deux centres des épaules permet de mettre la conscience horizontale en conformité avec la conscience verticale.
2. Les Onctions : Pendant le baptême, le prêtre trace sur le corps de l'enfant baptisé une série de croix avec le pouce pour ouvrir ses centres : plexus solaire, cœur, gorge, front, oreilles et les yeux. Puis vient l'onction au sommet du crâne : centre coronal ou couronne. Enfin, vient le baptême avec l'eau versée au sommet de la tête qui représente un déversement de forces spirituelles.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Les onctions pendant la confirmation renforcent celles du baptême.

Pendant l'ordination des prêtres et des évêques, une nouvelle onction active encore davantage les centres énergétiques. L'extrême onction, la dernière de la vie de croyant, servira à fermer les centres énergétiques avant qu'il ne quitte son corps.

La majorité des humains vit pour combler de satisfaction leurs trois premiers centres : assise matérielle (biens, maisons, sécurité), activité sexuelle (plaisirs sensuels, famille), affirmation de la personnalité (pouvoir, orgueil, égoïsme, travail et argent). Le passage vers le quatrième chakra semble délicat; il s'agit d'une intention consciente de l'ouverture vers l'autre.

Seuls l'amour, l'altruisme, le don désintéressé et la dévotion vous permettront d'évoluer vers ce quatrième chakra.

3.4. Activation des chakras

Je vous propose ici une méthode d'activation des chakras assez particulière. Il s'agit d'activer les chakras grâce à votre

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

bouche.

Nous avons détaillé chaque chakra et nous avons également parlé du son sacré ou mantra. Chaque chakra a un son sacré spécifique, que nous allons également utiliser afin de « masser » les chakras.

Très bien, me direz-vous, mais comment fait-on ? En fait, c'est très simple, à condition de le faire à quelqu'un d'autre évidemment. Il vous suffit de coller vos lèvres sur le lieu physique équivalent à chaque chakra (voir chapitre 3.2) et de chanter le mantra (son) correspondant à ce chakra.

Voici les mantras de chaque chakra :

- Chakra de la base, muladhara chakra : LA
- Chakra sexuel, swadhisthana chakra : BA
- Chakra solaire, manipura chakra : RA
- Chakra cardiaque, anahata chakra : YAM
- Chakra de la gorge, vishuddha chakra : HA
- Chakra du troisième œil, ajna chakra : AH
- Chakra coronal, sahasrara chakra : OM

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Voyons maintenant comment pratiquer pour activer chakra après chakra. Placez votre bouche sur l'endroit physique correspondant au chakra que vous désirez activer, commencez à le faire vibrer et chantez son mantra le plus fort possible et aussi longtemps que possible. Ensuite, tout en continuant de chanter avec des crescendo et des diminuendo , effectuez un mouvement circulaire concentrique en spirale, dans le sens des aiguilles d'une montre. Il est important de tourner vers la droite car il s'agit du sens habituel pour tonifier tout massage. Par contre, si vous vous rendez compte qu'un chakra est hyperactif, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, mais pas trop longtemps la première fois de manière à pouvoir constater les changements. Vous aurez tout loisir de recommencer lors d'une autre séance et de compléter votre travail.

Pour terminer, revenez progressivement vers le centre de votre spirale, tout en chantant votre mantra en diminuendo, jusqu'à la fin.

Comme toujours lorsque l'on parle d'énergie, tout dans cette activation de chakra a son importance. Tant le sens dans lequel vous tournez, que la spirale, que le son, que la puissance du souffle qui joue également un rôle important. Soyez donc conscient que

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

vous envoyez de l'énergie psychique et magnétique par votre souffle. Vous pouvez d'ailleurs ajouter encore en visualisant le symbole et la couleur de chaque chakra.

Vous pouvez encore ajouter de l'intensité à votre massage si la personne que vous massez en profite pour visualiser elle aussi, le symbole et la couleur de chaque chakra en même temps que vous.

4. La Ré-énergisation.

A part de rares exceptions, on considère généralement qu'il est préférable d'ouvrir les chakras de bas en haut. L'explication en est simple : cela vous permet en premier lieu de vous ancrer dans le sol et puis aussi, l'épanouissement se fait vers le haut (si vous faites l'inverse, vous risquez de vous retrouver replié sur vous-même). Vous allez constater qu'il s'agit ici d'avancer de chakra en chakra de manière logique.

Assurez-vous d'abord que le chakra racine est ouvert, ensuite vous continuerez par le chakra sacré, puis le chakra solaire, du

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

cœur, de la gorge, du troisième œil et finalement le chakra coronal.

Le chakra racine est la base. Quand votre **chakra racine** est ouvert, vous êtes capable de v**ous sentir en sécurité et le bienvenu**, vous aurez l'impression d'avoir un territoire.

C'est seulement lorsque vous vous sentez en sécurité et bienvenu que vous pourrez passer au **chakra sexuel** afin d'avoir la possibilité d'exprimer **vos sentiments et votre sexualité** de la manière appropriée - le domaine du chakra sacré. Il s'agit là généralement de contacts avec une seule personne à la fois.

Les sentiments vous permettent de vous faire une idée de ce que vous voulez et lorsque vous êtes conscient de cela, vous pouvez ouvrir le **chakra solaire** pour **affirmer vos volontés et en décide**r. Cette affirmation est quelque chose qui s'effectue entre personnes, en groupe, dans les situations sociales.

Dès lors que vous êtes capable de gérer les situations sociales, vous pouvez **former des relations d'affection**, ce qui est le domaine du **chakra du cœur** qui apprivoise l'agressivité du chakra solaire.

Quand les relations sont formées, vous êtes capable de **vous exprimer**, par le **chakra de la gorge.** C'est aussi la base de la pensée, laquelle rend **les intuitions** et le déclic de la

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

compréhension possibles, en ouvrant le **chakra du troisième œil**.

Quand tous ces chakras sont ouverts, vous êtes prêt pour le **chakra coronal**, afin de **développer la sagesse,** la conscience de soi et la conscience du tout.

Vous devrez découvrir par vous-même combien de temps passer sur chaque chakra. Soyez attentif à votre ressenti et à ce que vous faites ou ne faites pas. Observez si vous avez réellement besoin d'ouvrir certains chakras et si vous pouvez soutenir ceux situés plus haut.

C'est probablement un processus qui durera des années, si ce n'est pas des dizaines d'années, bien que vous puissiez apprécier certains avantages immédiatement.

Pour développer cette conscience, une bonne idée est de pratiquer la méditation. Cela aide aussi à équilibrer les chakras. Et bien évidemment, plus vous travaillerez vos chakras, plus vous en prendrez l'habitude, plus rapidement vous atteindrez votre but. Bien que ce ne soit pas la rapidité qui soit la plus importante. Mieux vaut prendre le temps qu'il faut de manière à être bien équilibré.

Je vous conseillerai également, si c'est possible pour vous, de

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

pratiquer cela en groupe. En effet, plus vous êtes nombreux dans une pièce à méditer et travailler sur vos énergies, et plus l'énergie de la pièce est intense. Faites l'expérience de le faire seul chez vous et faites-le en groupe, vous serez étonné de la différence SURTOUT lorsqu'avec le temps vous ressentirez davantage la force des énergies.

4.1. Les Conditions Idéales pour la Méditation

4.1.1. Le lieu :

Il est **important** de choisir un lieu tranquille, paisible, mais surtout un lieu dans lequel vous vous **sentez** tranquille et paisible. Car tout lieu, aussi silencieux qu'il pourra être ne conviendra pas à chacun d'entre vous. Il est important de « sentir » le lieu, de le choisir avec respect et humilité. Posez-vous les bonnes questions : « suis-je bien ici ? », « quel est mon ressenti ? », « suis-je à l'aise, apaisé, serein, zen ? », ...Laissez votre instinct répondre à votre place. Veillez à n'avoir ni trop chaud, ni trop froid. Veillez à ne pas être distrait par la décoration que je vous conseille d'être la plus sobre possible. Pour vous aider à fixer votre attention lors de vos

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

méditations, je vous conseille de choisir un objet (cela peut être un yantra que vous aurez dessiné vous-même, une statue de bouddha, ….), celui-ci deviendra le lien entre vous et le plan divin, et de plus, il maintiendra, en votre absence, ce lien et préservera les énergies hautes. Lors de vos différentes séances, cet objet vous permettra de retrouver plus facilement et plus rapidement vos vibrations. L'idéal serait de garder ce lieu en l'état pour toutes vos séances de méditation.

4.1.2. La position :

Nous avons déjà effleuré le sujet de la posture à adopter lors de vos méditations. L'idéal, si vous pouvez est bien entendu la position du Lotus. Cependant, nous ne sommes pas tous capables de prendre cette posture facilement et surtout de nous sentir à l'aise. Je vous propose donc de vous installer le plus confortablement possible, pour vous, tout simplement. Le plus important est que votre colonne vertébrale soit droite afin de laisser couler l'énergie le plus souplement possible. Portez des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise, évitez tous ceux qui vous serrent. Défaites éventuellement les boutons, les ceintures, les sous-vêtements qui vous serrent trop. L'idéal est de porter des

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

vêtements amples (style jogging) sans sous-vêtements.

4.1.3. Les méthodes :

Vous découvrirez au fil de vos recherches ou simplement de votre ressenti, maintes et maintes méthodes de méditation, toutes aussi valables les unes que les autres. Retenez simplement ceci : soyez à l'aise, serein, zen, assurez-vous que vous n'avez ni faim, ni soif, ni froid, ni chaud, que vous êtes confortablement installé, et que vous ne serez pas dérangé. Ensuite, il sera important de vider votre esprit. Vous pouvez agrémenter votre séance d'une bougie, d'un bâton d'encens ou d'un diffuseur d'huiles essentielles (choisissez une huile essentielle qui vous détende, comme la lavande, la vanille, ...) ainsi que d'une musique adaptée à votre méditation.

Evitez de laisser errer votre esprit. Pour vous recentrer, vous pouvez comme je vous l'ai proposé il y a quelques lignes, adopter un objet qui vous aidera à fixer votre attention et vous aidera à élever vos énergies. Vous pouvez également adopter un mantra qui vous aidera à ne pas penser à autre chose, fixer votre attention sur votre respiration, vous pourrez ainsi parvenir à un état de

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

transe très agréable, vous permettant de méditer profondément. Cependant, n'oubliez pas que le but principal ici est d'harmoniser vos chakras. En vous plongeant trop dans la méditation, vous pourriez passer à côté de votre objectif premier.

4.2. Différentes Techniques d'harmonisation

4.2.1. Ancrage par le chakra de la racine

Il s'agit ici de la base fondamentale pour l'harmonisation de tous vos chakras. Surtout, prenez le temps de bien la maîtriser avant d'aller plus loin. Il est important de bien vous ancrer dans l'ici et maintenant sinon, vous risqueriez de « planer » et de ne plus savoir comment ramener votre esprit aux choses de la vie sur Terre.

“Installé confortablement dans une position qui vous permet de respirer librement et profondément jusque dans votre abdomen. Vous pouvez faire cet exercice debout, assis sur une chaise (les pieds touchant le sol) ou dans la position du lotus (ou une position y ressemblant dans laquelle vous vous sentez bien); le tout

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

étant que votre colonne vertébrale soit bien droite. Si vous choisissez la position debout, écartez légèrement les jambes, pliez doucement les genoux, ne vous raidissez pas, laissez couler librement les énergies de votre corps.

Libérez votre esprit de toutes les pensées qui pourraient vous distraire ou disperser votre Énergie lumineuse.

Puis, prenez le temps de visualiser que tous les muscles de votre corps se détendent et que toutes les tensions accumulées récemment disparaissent comme par enchantement.

Inspirez ensuite puissamment en visualisant l'air pénétrant dans vos poumons, purifiant et éliminant toutes les toxines emmagasinées dans votre organisme. Et, à chaque nouvelle expiration, visualisez que vous expulsez tous les résidus émotionnels qui pourraient vous avoir accablé ou détourné de votre recherche du Bonheur au quotidien.

Maintenant, imaginez qu'une racine épaisse descend doucement vers la terre à partir de votre chakra racine. Toutes ces racines poussent maintenant

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

doucement de plus en plus profondément dans la terre, jusque très loin vers le centre de la terre.

Ces racines vous permettent non seulement de vous ancrer profondément dans le sol mais aussi d'éliminer toutes vos mauvaises énergies et de prélever au fur et à mesure toute l'énergie et tout ce dont vous avez besoin pour équilibrer vos chakras et redonner de l'énergie à votre corps tout entier. Prenez conscience de votre ancrage dans le sol, ressentez cette force qui vous relie à la Terre Mère. Lorsque vous en avez envie, ramenez à vous vos racines et reprenez tranquillement le cours de votre journée, régénéré."

Je sais que j'insiste mais cet ancrage représente REELLEMENT **la base** de tout travail que vous souhaitez effectuer sur vos chakras ou à partir d'eux. En effet, si vous ne vous ancrez pas solidement dans le sol, vous risquez de vous élever et de ne plus retrouver votre équilibre sur terre.

N'oubliez jamais qu'équilibrer vos chakras n'est pas un jeu mais au contraire une chose très importante à prendre très au sérieux.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Ancrez-vous le plus solidement possible afin de retrouver votre place ici et maintenant.

4.2.2. Méditation sur la Couleur de vos Chakras.

Il s'agit ici d'une méditation très très forte ainsi que toutes celles qui vont suivre d'ailleurs. Il vous faudra être réellement très conscient de tout ce que vous allez recevoir grâce à cette méditation.

Vous allez ici apprendre à visualiser vos chakras grâce à des couleurs qui sont extrêmement importantes pour la suite et pour toutes vos méditations futures.

Ces couleurs, vous allez apprendre à les visualiser, mais aussi à « devenir » elles. Ces couleurs correspondent non seulement à vos chakras mais également à vos différents corps (physique, astral, ...)

Nous allons commencer simplement, doucement.

“Je vous propose donc de vous installer

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

confortablement et d'effectuer l'exercice d'ancrage, ensuite de laisser votre pensée s'orienter vers une des couleurs de vos chakras (rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo, violet). N'obligez pas votre esprit à penser à l'une plutôt qu'à l'autre, laissez-le choisir lui-même.
D'ailleurs, je vous conseille de prendre note du chakra vers lequel vous conduit votre esprit. Il pourrait s'agir d'un chakra qui nécessite un « équilibrage » particulier. Essayez de sentir, de devenir cette couleur. Demandez-vous comment vous vous sentez « d'être » cette couleur. Sentez la couleur dans son état le plus pur, et essayez de vous mêler avec elle, sentez votre être se mélanger avec elle, bouger en elle, devenir « un » avec cette couleur.

Notez la pureté de cette couleur et commencez à donner un sens à votre être de couleur et à son pouvoir. Continuez de vous sentir être cette couleur encore quelques minutes et faites cet exercice pour chaque chakra, ensuite cessez cet exercice en restant encore un moment les yeux fermés, ne pensant plus à rien. Ramenez à vous vos racines et ouvrez les yeux quand vous le désirez."

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Vous répéterez cet exercice avec chacune des couleurs des chakras, gagnant chaque fois en pureté de la couleur, en sentant son pouvoir. Vous pourrez noter que chaque couleur a sa propre identité, son propre pouvoir, sa propre vibration, sa propre énergie. C'est très important que vous ayez une connaissance approfondie de chaque couleur, il est d'ailleurs intéressant de vous familiariser avec chacune de ces sept couleurs. Prenez le temps d'apprendre à les connaître et à devenir elles. Cela s'apprend en ignorant tout ce que vous savez d'elles, ce que vous avez appris « avant ».

4.2.3. Méditation sur le Symbole de vos Chakras

Maintenant que vous vous êtes habitué à sentir et devenir les couleurs « vraies », celles de vos chakras, il est temps de combiner la visualisation des couleurs avec celles des Symboles :

- le chakra de la racine : cercle rouge
- le chakra sacré : cercle orange
- le chakra solaire : cercle jaune
- le chakra cardiaque : un triangle vert

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

- le chakra de la gorge : un triangle bleu
- le chakra frontal : un triangle indigo
- le chakra de la couronne : une étoile violette

"Installez-vous donc le plus confortablement possible, comme à chaque fois et pratiquez l'exercice d'ancrage. Sélectionnez, au hasard, un symbole coloré, visualisez ce symbole, en couleur, avec les yeux de l'esprit en utilisant votre propre technique de visualisation. Combinez votre vision et votre ressenti de la couleur avec votre vision et ressenti de la forme du symbole. Ressentez les deux ensemble, sentez et devenez ce symbole coloré. N'attachez aucune idée mentale à ce symbole mais visualisez-le, devenez ce symbole en couleur durant une ou deux minutes, puis passez à un autre symbole coloré. Continuez jusqu'à ce que vous soyez passé par les sept chakras, restez quelques minutes en ressentant l'intensité de ce symbole coloré et cessez cet exercice en ramenant vos racines et en restant un moment les yeux fermés, ne pensant plus à rien. Ouvrez les yeux quand vous le désirez."

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



4.2.4. Méditation sur l'Axe Central

Vous venez de prendre le temps de travailler chaque chakra. Vous avez pris le temps de bien vous imprégner et d'être imprégné de leur forme et de leur couleur. Je vous propose maintenant de vous intéresser à l'axe central qui relie tous vos chakras.

"Comme toujours, je vais vous demander de reprendre la première méditation pour vous ancrer dans le sol car il est important que vous soyez bien dans l'ici et maintenant.

Après vous être ancré dans le sol, je vous propose de visualiser chacun de vos chakras en commençant par le chakra racine et en terminant par le chakra coronal, visualisez chacun sous sa forme et sa couleur et ressentez-les bien.

Maintenant que vous êtes en osmose avec chacun de vos chakras, je vous propose de les ouvrir, toujours en commençant par celui de la base et en remontant vers le

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

chakra de la couronne, en vous disant « j'ouvre mon chakra à sa juste valeur », ni plus, ni moins, juste comme il le faut.

Imaginez maintenant que vous reliez le chakra racine avec le chakra sexuel par une colonne d'énergie. Remontez ainsi de chakra en chakra de façon à créer une véritable colonne d'énergie de la base à la couronne. Imaginez maintenant cette colonne très lumineuse. De votre chakra racine, relié à la terre par sa racine, vous puisez toute l'énergie dont vous avez besoin, tout ce qui vous est nécessaire pour vous sentir en forme, équilibré. Cette énergie que vous puisez va monter tout au long de cette colonne et recharger chacun de vos chakras selon ses besoins. En même temps, toute l'énergie négative, le stress, les douleurs que vous pouvez avoir, vous allez consciemment les rejeter au centre de la terre, en stipulant que ces mauvaises énergies devront être transformées en bonnes énergies. Alliez cet échange à votre respiration, lorsque vous inspirez, puisez l'énergie et lorsque vous expirez, rejetez les énergies nocives. Continuez cet échange aussi longtemps que vous en éprouvez le besoin.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Ensuite, lorsque vous le désirerez, visualisez cette colonne moins lumineuse. Petit à petit, visualisez la colonne d'énergie baisser de chakra en chakra, en commençant cette fois par celui de la couronne vers le chakra de la base. Ramenez à vous vos racines, doucement, à votre rythme.

Lorsque vous vous sentez prêt, ouvrez doucement les yeux et revenez à ici et maintenant, en pleine forme, entièrement redynamisé."

4.2.5. Méditation de la Force de l'Energie Cosmique.

Vous venez d'apprendre à ouvrir vos chakras et à imaginer une colonne d'énergie qui les réunit et qui vous permet d'apporter à tout votre corps l'énergie dont il a besoin et de vous débarrasser de la mauvaise énergie et des déchets de votre corps.

"Je vous propose d'aller un peu plus loin. Vous allez reprendre l'exercice d'ancrage car, ici plus que jamais, il va être nécessaire pour vous de vous ancrer plus profondément encore.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Dès que vous serez ancré très profondément, je vous propose d'ouvrir, l'un après l'autre, vos sept chakras en commençant toujours par celui de la base. Lorsque vous arrivez au chakra de la couronne, ouvrez-le à sa juste mesure, tourné comme il se doit vers le cosmos.

Reliez à nouveau vos chakras par une colonne d'énergie, toujours en commençant par le bas et en remontant, de chakra en chakra vers le chakra coronal. Maintenant, imaginez que, de votre chakra de la couronne, un faisceau d'énergie s'ouvre vers le cosmos, loi, très loin, plus loin encore.

Maintenant, imaginez que, grâce au faisceau de votre chakra coronal, vous puisez dans le cosmos toute l'énergie dont vous avez besoin. Cette énergie cosmique remplit vos chakras en commençant par le coronal et en descendant vers le chakra de la base. En échange, toute votre énergie négative, votre stress, vos douleurs, remontent vers le cosmos où elles partent pour être transformées en bonnes énergies. Continuez cet échange aussi longtemps que vous en éprouvez le besoin.

Lorsque vous vous sentez prêt, imaginez que votre faisceau lumineux s'éteint doucement, votre colonne

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

d'énergie devient moins lumineuse, et diminue en descendant de chakra en chakra, en commençant par le chakra de la couronne et en descendant vers le chakra de la base et ramenez vos racines doucement.

Lorsque vous en avez envie, ouvrez doucement les yeux et revenez à ici et maintenant, en pleine forme, entièrement redynamisé."

4.2.6. Méditation de l'Echange Cosmo-Tellurique

Nous allons encore faire un pas supplémentaire en partant de la méditation de la Force de l'énergie cosmique.

"Lorsque vous êtes connecté tant à l'énergie terrestre, qu'à l'énergie cosmique, puisez toute l'énergie dont vous avez besoin tant dans la Terre Mère que dans le Cosmos, pensez à éliminer toute celle dont vous n'avez plus besoin, l'énergie négative, le stress, la douleur, ...

Maintenant, je vous propose de faire ce pas supplémentaire : distribuez toute cette énergie positive à chacune de vos cellules, débarrassez-vous ainsi du moindre petit blocage, de la moindre petite douleur. Réparez toutes les cellules qui en ont besoin, apportez-

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

leur toute l'énergie dont elles ont besoin, débarrassez-les du moindre soupçon de douleur, de stress, éliminez celles qui sont totalement détruites et remplacez-les par de nouvelles cellules en pleine forme. Apportez de la lumière et de l'amour à toutes les cellules de votre corps, quelles qu'elles soient. Acceptez toute cette énergie positive et tout cet amour qui vous est donné.

Lorsque vous vous sentez prêt, imaginez que votre faisceau *d'énergie s'éteint doucement, votre colonne d'énergie devient moins lumineuse, et diminue en descendant de chakra en chakra, en commençant par le chakra de la couronne et en descendant vers le chakra de la base. Ramenez à vous le faisceau qui s'élève vers le cosmos et vos racines terrestres, doucement, à votre rythme.*

***Lorsque vous en avez envie, ouvrez doucement les yeux et revenez à ici et maintenant, en pleine forme, entièrement redynamisé.*”**

Au fur et à mesure que vous prendrez l'habitude de ces exercices, vous vous rendrez compte à quel point vous disposez d'une source inépuisable d'énergie.

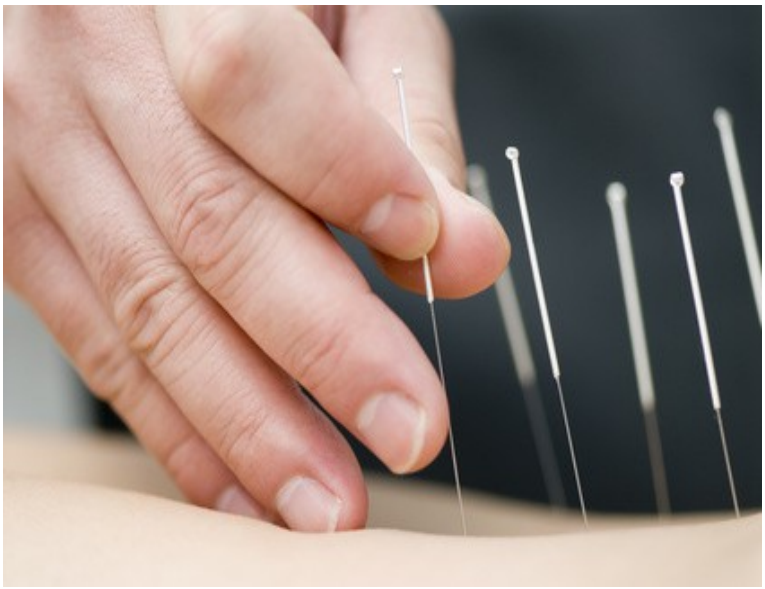
Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Un petit conseil, lorsque vous effectuez ces exercices de méditation, orientez-vous vers le nord (face au nord) et faites-le si possible en extérieur (cela vous permet d'être en contact direct avec la terre) ou en tous cas, en rez-de-chaussée. L'effet est moins concluant si vous êtes à l'étage.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

5. L'Acupuncture



5.1. Définition.

Si l'on s'en réfère à Wikipédia, nous trouverons la définition suivante :

L'acupuncture est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps à des fins thérapeutiques.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



L'acupuncture se base donc sur une approche énergétique et holistique. Ainsi, tout symptôme, qu'il soit physique, psychique ou mental, est lié à un déséquilibre dans la circulation de l'énergie vitale, le Chi. La maladie, le mal-être ou tout autre signe de détresse envoyé par le corps, est le signe d'un déséquilibre énergétique qui doit être rééquilibré pour retrouver santé et bien-être. Selon la pensée médicale orientale, l'acupuncture agit sur le Qi ou Chi, qui circule dans le corps par la voie des méridiens ou nadis. Il existe une réelle cartographie des méridiens ainsi que de leur rôle concernant la santé du patient. Ainsi, en acupuncture, on trouve qu'il est plus important de traiter l'origine du déséquilibre que les symptômes. Il s'agit d'une discipline très élaborée et très méthodique.

Ainsi, lors de votre premier rendez-vous chez un acupuncteur, celui-ci ne se contentera pas de vous demander quels sont vos symptômes, il s'intéressera tant à votre côté physique que psychologique ainsi qu'à votre environnement, vos relations, vos sentiments les plus profonds, vos craintes, voire même les saveurs que vous préférez. Pour un acupuncteur, votre santé fait partie d'un tout, c'est pour cela qu'on l'appelle médecine « holistique », à l'inverse de la médecine traditionnelle qui compartimente les

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

organes. L'acupuncture tient compte du **corps** et de l'**esprit** de l'homme dans son **environnement**.

5.2. Un peu d'histoire.

L'acupuncture se transmet oralement sans doute déjà depuis plusieurs millénaires. On a trouvé les premières traces écrites aux alentours de -4000 avant J.-C.

L'acupuncture aurait été introduite en Europe au VII^{e} siècle par Willem Ten Rhyne, médecin hollandais de la Compagnie des Indes (1679) qui l'aurait découverte à Nagasaki au Japon où il séjourna pendant deux ans, ainsi que par Kæmpfer. Un siècle plus tard, Dujardin et Vicq d'Azyr relatent le procédé dans leurs ouvrages respectifs. Cependant, il semble que ce soit Louis Berlioz, père du compositeur qui, le premier, en ait tenté la pratique en France (1810), imité ensuite par de nombreux médecins.

De nos jours, l'acupuncture occupe en Chine une large place dans la médecine pour un vaste éventail de pathologies, notamment dans les hôpitaux dont certains se sont vus transformés en hauts lieux touristiques. De colossales expériences ont été entreprises, pas toujours en accord avec les principes

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

traditionnels, aboutissant à la multiplication des points situés hors méridiens, et à l'avènement de nouvelles techniques telles que l'analgésie par acupuncture.

5.3. Théorie Traditionnelle

Selon la tradition chinoise, l'être vivant, et ici plus particulièrement l'homme, est une organisation résultant de la combinaison de matière - le corps matériel ou physique - de nature Yin, et d'énergie - qui anime la matière - de nature yang, l'équilibre harmonieux entre ces deux composants conditionne l'état de santé.

Les perturbations de cet équilibre sont responsables de la maladie. Toute perturbation de nature à rompre cet équilibre affecte d'abord préférentiellement l'énergie. Par exemple, un excès de yang pourra générer une douleur soudaine, une inflammation, des spasmes, un mal de tête ou encore une augmentation de la tension. Un excès de yin pourra se traduire par des douleurs diffuses, une sensation de froid, de la rétention d'eau ou une grande fatigue. L'énergie (Qi ou Chi) est mouvement et sa perturbation sera l'entrave au mouvement : le blocage.

L'énergie bloquée en une région du corps matériel

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

s'accumule au-dessus du blocage (un peu comme un embouteillage), alors que les régions au-dessous du blocage vont se trouver en déficit énergétique. En présence d'un tel déséquilibre, l'acupuncteur va établir son diagnostic en recherchant les niveaux auxquels l'énergie est bloquée, et quelle est la raison du blocage. Je tiens ici à souligner déjà la différence avec l'allopathie qui elle, bien souvent, se contente de soigner la conséquence sans savoir bien souvent d'où vient réellement le problème.

Il va ensuite appliquer son traitement en levant le blocage et en corrigeant, si cela se peut, la raison de ce blocage. Pour cela, il va déterminer quels sont les points d'acupuncture qu'il va devoir utiliser. Un point d'acupuncture est un point particulier se situant sur un méridien, qui va lui permettre d'accéder facilement au chi car, en cet endroit, l'énergie est plus concentrée et plus facilement accessible qu'en d'autres endroits du corps. La médecine occidentale a mis en évidence que ces points d'acupuncture sont ce qu'elle appelle une zone « vide », c'est-à-dire, une zone sans aucun vaisseau sanguin, ni lymphatiques, ni nerfs. Les méridiens parcourent le corps en dessinant une véritable cartographie des organes, ou en dehors : ce sont des points locaux, pour des douleurs articulaires par exemple.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



L'aiguille, entre autres moyens, va permettre à l'acupuncteur de diriger le cours des énergies. Les aiguilles sont différentes en calibre et en longueur suivant la zone à traiter. Il les utilisera soit pour disperser l'énergie lorsque celle-ci est trop importante, ou au contraire pour la stimuler lorsqu'elle manque. Selon ce qu'il est nécessaire, il laissera les aiguilles en place plus ou moins de temps. Je ne vous étonnerai sans doute pas si je vous dis que les points d'acupuncture utilisés ne se situeront sans doute pas dans la zone douloureuse. La raison du mal vient bien souvent d'ailleurs.

Les acupuncteurs estiment que la peau se comporte comme une énorme terminaison nerveuse qui transforme les excitations externes provoquées par les aiguilles en signaux internes provoquant ainsi des réactions. Les aiguilles sont donc placées en des points précis, qui correspondent à des territoires bien déterminés.

Les scientifiques occidentaux ont également cartographié et prouvé l'existence de ces points en utilisant des appareils électriques. Certains des points d'acupuncture sont importants car ils se rapportent à une partie spécifique du corps tandis que d'autres sont plus généraux dans leur effet.

Avant de piquer, le médecin acupuncteur procède à deux

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

diagnostics, médical classique d'une part, d'acupuncture d'autre part (beaucoup plus approfondi), les enseignements du second enrichissant le premier. Avec ses aiguilles, il traite le symptôme, tout en recherchant les raisons qui ont produit le trouble : les patients souffrant d'un eczéma, par exemple, sont ainsi piqués sur le méridien du foie.

5.4. Les Routes de l'Energie.

L'énergie circule notamment le long de conduits appelés méridiens ou nadis et, à partir de ces méridiens, son principe revitalisant (yang) se répand dans tout le corps, à l'ensemble des constituants de l'organisme. Elle a une certaine correspondance avec le sang, qui, lui-même, circule dans des conduits (vaisseaux) et se répand dans tout le corps pour l'irriguer de son principe yin.

En outre, il y a plusieurs énergies (trois, nous en parlerons plus tard), chacune ayant sa spécialité ; outre les méridiens principaux, il y a encore une foule de méridiens aux fonctions diverses ; l'équilibre de l'organisme humain doit toujours être évalué relativement à celui de son environnement, et de cycles qui vont en rythmer l'évolution, cycles avec lesquels il devra rester en

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

harmonie et dont les correspondances matérielles (les cinq éléments : eau, bois, métal, terre et feu) vont servir de repères à l'acupuncteur pour établir son diagnostic et son traitement, en fonction de règles subtiles qui trouvent leur origine dans le taoïsme.

La circulation de l'énergie se fait dans un certain nombre de circuits, principalement :

- les 12 méridiens principaux correspondant aux organes
- les 8 merveilleux vaisseaux canaux de régulation
- les 12 méridiens tendino-musculaires (T.M.), canaux de surface
- les 12 méridiens distincts.

Dans les méridiens principaux, la circulation de l'énergie se fait de plusieurs manières. On retiendra principalement le fait que le ki circule particulièrement dans un des 12 méridiens durant 2 heures, passant en revue chacun les méridiens principaux. Chacun des 12 méridiens principaux correspond à chacun des 12 viscères et la période où le ki est à son apogée dans le méridien, porte le nom du viscère. Ainsi, par exemple, l'heure du poumon est entre 03h et 05h du matin, celle du cœur est entre 19h et 21h. Pour

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

l'acupuncteur, le fait qu'un symptôme revienne à heure fixe, présuppose un souci de l'organe correspondant à cette heure là.

Deux Méridiens Principaux sont particuliers :

- le Maître Cœur qui a une action sur la circulation sanguine, la vie sexuelle et l'enveloppe du cœur. Son rôle est de transmettre à tout le corps, les ordres du cœur dont il protège l'énergie. On lui associe les émotions de la joie, du plaisir et du bonheur. Il nous permet aussi de garder notre calme en période d'excitation. S'il était perturbé, il entraînerait la dépression, l'agitation, un manque de sociabilité, des troubles de la sexualité, une tension artérielle élevée ou au contraire trop basse et des troubles circulatoires. Vous pourrez aussi constater une certaine raideur du cou, des angoisses, un teint qui peut être plus rouge qu'à l'accoutumée, des palpitations ou une envie de rire constante. Il se situe sur la face antérieure du bras.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

✭ Le Triple Réchauffeur qui peut être assimilé à une centrale énergétique composée de trois foyers :

- le Triple Réchauffeur supérieur en rapport avec la respiration, l'absorption et l'assimilation
- Le Triple Réchauffeur moyen a un rôle de transformation (digestion, ...)
- Le Triple Réchauffeur inférieur joue un rôle dans l'élimination et la sexualité.

Le Triple Réchauffeur est complémentaire du Maître Cœur et concerne les éléments de l'intestin grêle. Il protège le corps par le système lymphatique. Il régule la chaleur interne du corps, il relie et harmonise l'intérieur avec tout ce qui vient de l'extérieur. Il gère la relation entre les trois foyers afin d'assumer une bonne défense immunitaire, physique et psychique.

En cas de désordre du Triple Réchauffeur, des dysfonctionnements peuvent apparaître dans le fonctionnement de tous les autres méridiens et organes, notamment dans les problèmes de digestion et respiration. On constatera aussi des déficiences au niveau immunitaire, des gonflements des ganglions

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

lymphatiques et des infections fréquentes. On peut également avoir des bourdonnements d'oreille, être sujet aux angines, avoir des douleurs d'épaules, être frileux et atteint de surdité.

Le Triple Réchauffeur part de l'annulaire, longe la face postérieure du bras en passant par l'extérieur du coude, l'épaule, se dirigeant vers le coin extérieur du sourcil tout en faisant le tour de votre oreille.

L'acupuncture est un sujet très vaste qui pourrait prendre des centaines de pages, hélas il s'agit également d'un sujet relativement compliqué. Nous autres occidentaux avons parfois difficile d'assimiler des notions qui semblent si simples pour les orientaux.

Sachez que les seuls médecins acupuncteurs reconnus en France sont d'abord et avant tout, au minimum, des médecins généralistes. Veillez à vérifier que les aiguilles sont des aiguilles à usage UNIQUE ou des aiguilles en argent stérilisées, je pense que cela est suffisamment important que pour être souligné. La sécurité sociale rembourse sur base d'une visite normale chez un médecin conventionné.

L'acupuncture ne peut pas tout soigner. Elle se reconnaît elle-même incapable, par exemple de soigner un cancer, cependant

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

elle est tout à fait complémentaire à l'allopathie dans la mesure où elle peut atténuer la douleur. On utilise régulièrement l'acupuncture contre le stress, en prévention de troubles liés au fonctionnement de certains organes, en cas de douleurs inflammatoires articulaires, de problèmes gastriques, d'allergies, contre l'eczéma, la dépression, de douleurs dentaires, ... Elle peut être d'une aide bénéfique en cas d'arrêt du tabac ou encore en cas de régime.

On utilise de plus en plus souvent l'acupuncture en obstétrique afin de soulager certains maux avant, pendant et après l'accouchement.

5.5. Les différents types d'énergie en Médecine Traditionnelle Chinoise

- L'énergie Ancestrale : c'est notre énergie héréditaire, l'énergie chromosomique. C'est notre capital énergétique de naissance. Sa circulation se fait essentiellement dans les Merveilleux Vaisseaux.
- L'énergie de Défense : elle est responsable de la protection de

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

notre corps contre les agressions externes. C'est notre capital immunologique de défense. Sa circulation se fait principalement dans les tendino-musculaires et les méridiens distincts.

- L'énergie Nourricière : elle nous est apportée par la nourriture et est fabriquée par le Triple Réchauffeur, puis, elle va circuler dans les 12 méridiens Principaux qu'elle parcourt en 24 heures en suivant un sens bien déterminé.
- L'énergie Psychique : Le rein fabrique l'énergie du courage, la Vésicule Biliaire l'énergie du combat, le Cœur l'énergie de l'amour, de l'amitié, de la joie, l'estomac et la rate l'énergie de la concentration, le poumon l'énergie du romantisme et de la réflexion.

5.6. Les Cinq Eléments

Chacun des cinq éléments joue un rôle important sur le corps humain, ses organes et son fonctionnement. Les cinq éléments peuvent évoluer selon un cycle de création ou de destruction.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Cycle de génération (ou d'engendrement) :

- Le MÉTAL peut être fondu par une forte température et devient liquide --- l'EAU;
- L'EAU arrose et fait pousser les arbres --- le BOIS;
- Le BOIS peut être allumé et produit du FEU;
- Le FEU peut brûler les végétaux qui deviennent de la cendre, une sorte de TERRE;
- La TERRE contient des minéraux, source du MÉTAL.

Cycle de domination (ou de destruction)

- Le MÉTAL peut trancher le BOIS;
- Le BOIS peut épuiser la TERRE ;
- La TERRE peut absorber l'EAU ;
- L'EAU peut éteindre le FEU;
- Le FEU peut faire fondre le MÉTAL.

Si le dominant est faible et le dominé est fort, le dominé peut aussi contrôler le dominant, par exemple, si la quantité de l'EAU est faible et que le FEU est immense, c'est le FEU qui domine l'EAU.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Le cycle de génération et de domination se tiennent en équilibre l'un l'autre. Les problèmes surviennent lorsqu'un élément est trop fort ou trop faible.

Ces cinq éléments ont chacun une couleur correspondante ainsi qu'une saison, un animal, un point cardinal, une date du calendrier chinois lunaire, un mois lunaire, une planète, une note de musique, un déséquilibre climatique, un sens, un doigt, une dent, une humeur, un viscère plein (foie, cœur, rate, rein, poumon), un viscère creux (vessie, vésicule biliaire, estomac, intestin grêle et gros intestin), une saveur, un sentiment, un comportement, un fruit, une graine, une aptitude, un animal domestique, ...).

Voyons un petit aperçu des caractéristiques de chaque élément :

– Le Bois : il symbolise l'énergie qui fait éclore, qui permet d'aller de l'avant et d'explorer tout ce qui peut l'être. Il est créatif et innovateur, peut être souple comme le roseau ou dur comme le chêne. Il correspond au printemps, à l'est et à la couleur verte. Il est associé au Foie et à la Vésicule Biliaire.

– Le Feu : il symbolise l'énergie, la chaleur, l'enthousiasme. Il intervient après l'énergie du bois lorsque celle-ci porte ses fruits.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Le feu peut être très agréable lorsqu'il réchauffe mais il peut également être destructeur lorsqu'il brûle tout sur son passage. Il correspond bien entendu à l'été, au Sud et à la couleur rouge. Il est associé au Coeur, à l'Intestin Grêle et au Triple Réchauffeur.

– La Terre : elle amène la stabilité, la sécurité, la fécondité, le côté rassurant maternel qui fournit la nourriture. Elle est patiente, juste, honnête mais peut également être très exigeante. Elle correspond au centre et à la couleur jaune. Elle est associée à l'Estomac et à la Rate.

– Le Métal : il évoque les valeurs, les principes, les affaires. Il intervient lorsque la nature renouvelle la terre, comme en automne. Il symbolise notre capacité à renoncer à tout ce qui nous est devenu inutile et à ne pas gaspiller notre énergie à vouloir retenir l'impossible. Le métal rappelle également bien entendu les lames d'épée, de sabre, de couteau, de poignard, ... par son côté destructeur. Il correspond à l'automne, sa couleur est le blanc, sa direction l'ouest. Il est associé aux Poumons et au Gros Intestin.

– L'eau : elle est la source de toute vie. Elle représente l'énergie à l'état latent comme en hiver, lorsque la vie végète pour reprendre des forces avant le printemps. L'eau peut être très douce comme lorsqu'il tombe une fine pluie, ou très violente

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

lorsqu'il s'agit de déluge. Elle correspond à l'hiver, sa couleur varie du bleu au noir et sa direction est le nord. Elle est associée à la Vessie et aux Reins.

Il peut être intéressant de déterminer quel est notre élément prédominant même si, bien entendu, nous avons tous un peu de tous ces éléments. Ainsi quelqu'un dominé par le bois (qui est relié au foie et à la vésicule biliaire) aura tendance à être stimulé par le défi et l'action. Il peut être intolérant, impatient et impulsif. Une personne dont l'élément dominant est le feu (dont les éléments sont le cœur et l'intestin grêle), sera quelqu'un de passionné, une personne aimant la communication, ayant du charisme, facilement sujet à l'anxiété et à l'insomnie. Si l'élément dominant est l'eau (relié au rein et à la vessie), vous aurez affaire à une personne sujette à l'introspection et à l'autosuffisance, assez énigmatique et discret. Il aime la vérité «toute nue » qui aime rester caché, il peut souffrir de solitude et d'ennui.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



6. Acupression

L'acupression est une très ancienne technique chinoise fondée sur les principes de l'acupuncture, et implique l'utilisation d'une pression du doigt (sans les aiguilles) sur des points (points d'acupuncture) précis le long des méridiens du corps. On peut dire que son origine est tout simplement instinctive. Lequel d'entre vous n'a jamais porté sa main à son front ou ses tempes lorsqu'un mal de tête vous surprend ?

Tout comme l'acupuncture, l'origine de l'acupression que l'on nomme aussi digipuncture ou réflexologie, remonte à la nuit des temps, il y a environ 5000 ans. Ce sont bien entendu les chinois qui découvrirent qu'en pressant certains points du corps, ils soulageaient non seulement la douleur qu'ils ressentaient, mais ils influençaient également le fonctionnement d'autres organes.

C'est une façon d'accéder et de libérer les centres d'énergie

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

obstrués ou congestionnés dans le corps. En effet, la fatigue, le stress, une alimentation déséquilibrée, un manque d'exercices, ... produisent une augmentation du taux d'acide lactique dans le corps entraînant une contraction des muscles. Ainsi s'installe une tension musculaire chronique douloureuse. En pressant certains points d'acupression, on aide le muscle à reprendre une position allongée, à se détendre, laissant ainsi passer plus facilement le flux sanguin. Cela entraîne bien entendu l'élimination des toxines, une diminution sensible du taux d'acide lactique, une plus grande oxygénation du corps et en bonus, une plus grande résistance à la maladie. Lorsque la tension physique disparaît dans le corps, on se sent mieux également psychologiquement. Prenons un exemple, imaginons que vous ayez un grosse colite (je ne vous le souhaite pas !!). Non seulement, physiquement vous souffrirez, mais psychologiquement, vous n'aurez pas la pêche (et pour cause), vous n'aurez certainement pas beaucoup le moral étant principalement axé sur votre douleur. Dès que la douleur disparaîtra, vous vous sentirez mieux, respirerez beaucoup mieux car vous aurez tendance à ouvrir la cage thoracique, vous aurez davantage d'énergie (tiens tiens, on parle d'énergie ?) et serez de bien meilleure humeur. On comprend donc très bien le lien qui existe entre le corps et l'esprit.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Attention car, bien entendu, l'inverse est vrai également. Un stress émotionnel peut entraîner des symptômes sur le plan physique. Prenons un simple exemple : imaginons que demain vous deviez passer un gros examen, ou un entretien d'embauche ou encore un premier rendez-vous amoureux. Que se passe-t-il émotionnellement ? Vous êtes nerveux, anxieux, vous vous faites des films dans la tête, imaginez l'inimaginable, vous vous dites que vous n'allez pas réussir votre examen ou votre entretien, vous êtes très ému à l'idée de ce premier rendez-vous amoureux. Que se passe-t-il au niveau de votre corps ? Il y a grandes chances que votre rythme cardiaque soit plus élevé qu'à l'habitude, vous transpirez peut-être davantage, vous avez les joues rouges, un nœud à l'estomac, vous tremblez peut-être, ... etc etc etc ... Vous comprenez mieux maintenant à quel point nous ne sommes qu'UN ensemble, un tout et qu'il est absurde de vouloir nous compartimenter.

Enfin, n'oublions pas que l'acupression peut jouer un rôle également sur la beauté tout simplement, elle est un efficace lifting du visage, naturel et sans aucun danger. En effet, la stimulation de certains points du visage, du cou et du crâne, améliore la qualité de la peau, la tonifie et détend les muscles, diminuant ainsi la profondeur des rides. Vous avez meilleure mine et un air reposé et

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

détendu. Vous pourrez utiliser efficacement l'acupression contre l'acné par exemple, les problèmes de sinus, les maux de tête.



L'acupression est également valable pour lutter contre la fatigue. Si vous prenez le temps d'apprendre à appliquer des techniques d'acupression vous pourrez trouver des avantages très rapidement. L'un d'entre eux d'ailleurs est de pouvoir le pratiquer n'importe où et n'importe quand car il s'agit d'un traitement discret.

L'acupression est un mode de libération des énergies, doux, relaxant, apaisant, nourrissant, et qui aide à la guérison des nerfs,

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

des muscles, des tissus, du sang, des os, de l'équilibre hormonal et de tout votre être.

L'objectif de l'acupression est d'apprendre à connaître les points qui produiront la réaction de guérison pour les conditions que nous voulons corriger (tout comme l'acupuncture d'ailleurs).

Les massages d'acupression « minutes » durent entre cinq et quinze minutes. On masse chaque point jusqu'à ce que le sentiment produit soit anesthésiant. Les techniques d'acupressure permettent de stimuler et d'activer les énergies propres du corps pour l'aider à combattre la maladie et restaurer l'harmonie.

Les doigts, les mains, les coudes, les genoux et les pieds sont souvent utilisés par l'acupresseur pour masser d'autres parties du corps du patient.

Les effets thérapeutiques de l'acupression interviennent donc tant au point de vue physique que psychique. Elle aide à réduire la tension, augmenter la circulation sanguine, et permettre au corps de se détendre profondément. Cela entraîne les muscles à se détendre et favorise la guérison puisque le corps est plus détendu et donc moins stressé. On l'utilise également pour soigner l'anxiété, l'arthrose, les crampes, la dépression, les maux de tête ou de dents, la fatigue, l'hyperactivité, l'insomnie, les jambes lourdes,

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

le mal de dos, ...

Tout comme l'acupuncture, l'acupression a ses limites et ne peut remplacer un traitement médical mais elle peut en être un complément intéressant. Elle peut par exemple, lors d'un lourd traitement de chimiothérapie, aider le patient à mieux supporter ce traitement ainsi que ses effets secondaires. Elle est également un complément intéressant à l'ostéopathie car elle aide les muscles à se détendre.

Et si nous parlions du mal du siècle, le mal de dos. Il résulte bien souvent d'une mauvaise circulation du Chi dans les méridiens du dos et donc, certaines parties de votre corps ne sont plus alimentées correctement en énergie. Je vous étonnerai peut-être en vous disant que ce déséquilibre énergétique de votre dos peut être généré par des problèmes gastriques, le stress qui vous donne un nœud à l'estomac ou un plexus solaire quelque peu crispé.

L'acupression peut vous apporter détente et bien-être.

Se sentir mieux avec soi-même,
c'est aussi être mieux avec les autres

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



7. Le Shiatsu

7.1. De quoi s'agit-il ?

Le shiatsu est une méthode d'acupression japonaise à laquelle s'ajoutent des étirements et des massages.

Le praticien effectue des pressions des doigts, plus particulièrement des pouces ; dans certains cas, il peut utiliser la paume de la main, le coude, le genou ou le pied. Ces pressions sont effectuées sur des zones spécifiques des méridiens, appelées « tsubos ».

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Le but du Shiatsu est de rétablir la bonne circulation de l'énergie dans le corps en massant la surface de la peau le long des méridiens. La pression peut également être appliquée à l'un des quelques 600 points d'acupuncture. Comme je l'ai souligné tout à l'heure ces points d'acupuncture sont situés juste sous la peau le long des méridiens, et influent sur l'écoulement du ki dans le corps. Lorsque le ki stagne et est, soit dévié, soit bloqué et donc s'accumule le long d'un de ces méridiens, la stimulation de ces points, qui sont sensibles à la pression, peut débloquer le blocage énergétique et réguler le débit de l'énergie soit en le tonifiant ou au contraire en calmant.



Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



Dans un méridien déséquilibré, il peut y avoir insuffisance (Kyo) ou excès (Jitsu) de ki. Quand la circulation du ki est bloquée, celui-ci est en excès au-dessus du point de l'obstruction, déficient en dessous. Ainsi, il existe des zones yin, vides d'énergie (état « kyo »), et des zones yang, d'excès d'énergie (état « jitsu »). Et c'est là que vient agir le shiatsu : en tonifiant les zones « kyo », en dispersant les zones « jitsu », il rétablit une circulation énergique harmonieuse.

En principe, tout symptôme d'excès a pour origine une déficience, de sorte qu'en tonifiant l'un on décontracte l'autre.

Dans cette perspective , le shiatsu et d'autres formes de massages thérapeutiques peuvent entraîner l'émission de substances chimiques naturelles appelées neurotransmetteurs. L'émission de ces messagers chimiques peut être responsable de certains des effets thérapeutiques associés au shiatsu, comme l'allègement de la douleur.

Le shiatsu a une solide réputation pour la diminution du stress et pour soulager les nausées et vomissements. Il est également recommandé pour améliorer la circulation et stimuler le système immunitaire. Certaines personnes s'en servent pour

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

traiter la diarrhée, les indigestions, la constipation, et d'autres troubles gastro-intestinaux, les problèmes menstruels et la ménopause; les douleurs chroniques, la migraine, l'arthrite, les maux de dents, l'anxiété et la dépression.

Le shiatsu peut être utilisé pour soulager les douleurs musculaires et les tensions, en particulier pour les douleurs cervicales et dorsales. Il semble également avoir des effets sédatifs et peut atténuer l'insomnie. Dans un sens plus large le shiatsu est sensé accroître la vitalité physique et le bien-être émotionnel.

Pour pratiquer le shiatsu, il est conseillé d'avoir un régime sain et équilibré. Soyez modéré. Conservez l'équilibre entre les cinq saveurs : salé, sucré, amer, aigre et épicé. Il n'est pas spécialement nécessaire de suivre un régime végétarien ou végétalien, cependant, mangez le moins possible de viande et de poissons et comblez par des aliments « vivants », des fruits, des légumes, des céréales, ... L'alimentation à base d'aliments crus purifie le système mais ne peut être utilisée très longtemps car les salades, par exemple, n'apportent pas suffisamment d'éléments Yang.

Un tiers de votre alimentation peut être crûe. Evitez également les produits laitiers non souhaités pour une bonne santé

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

(contrairement à bien des croyances, nous sommes presque les seuls « mammifères » à boire du lait à l'âge adulte).

7.2. Le Hara

Le Hara, ou abdomen, représente beaucoup plus que la partie du corps concernée. L'esprit vital réside dans le hara et plus spécifiquement en un point situé à cinq centimètres au-dessous du nombril que l'on nomme le Tan-Den (ça ne vous fait pas penser à un chakra ? Rappelez-vous, certains situent le chakra sexuel, quelques centimètres sous le nombril). C'est dans le Hara que réside l'énergie d'un individu. On peut avoir un bon ou un mauvais hara.

Les méridiens du hara : bien que l'on puisse agir sur le fonctionnement de tous les méridiens par le Hara, toutes les lignes méridiennes ne le traversent pas.

Pour pratiquer le Shiatsu, il est plus important de comprendre la carte du Hara et ses zones réflexes, que les méridiens eux-mêmes.

Le Shiatsu du Hara s'appelle l'ampuku (pour les japonais). Ce mot ce décompose de la manière suivante :

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

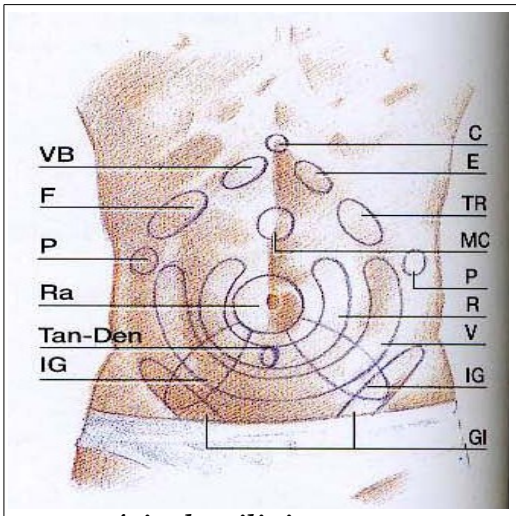
- « an » qui signifie « maintenir la main tranquillement ».
- « puku » qui signifie « chair recouvrant et enveloppant les organes internes »

L'ampuku est l'art du toucher des organes internes. C'est un art très ancien, plus vieux que le shiatsu et qui requiert des années d'entrainement. Un praticien qualifié d'ampuku peut traiter et guérir des maladies graves en travaillant uniquement sur le hara. On considère dans cet art, que l'abdomen est comme un second cerveau, le cerveau des émotions. L'abdomen contient plus de neurones que le cerveau et reçoit tous les stress, les toxines d'une mauvaise alimentation et les énergies négatives (rappelez-vous du fameux noeud au ventre). Par la connaissance des différentes techniques du toucher superficiel ou profond de l'abdomen, il devient possible d'améliorer le rééquilibrage énergétique du corps pour la prévention de l'état de santé et permet également d'éliminer certaines mémoires et laisse l'énergie circuler.

Tous les processus vitaux partent du hara et on peut y contacter tous les méridiens. Comme le pied en réflexologie, le hara peut être divisé en zones réflexes qui reflètent toutes les fonctions corporelles. Le travail sur le hara est donc une partie

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

capitale du traitement et avec de l'expérience, peut vous aider à établir un diagnostic.



VB = Vésicule Biliaire
F = Foie
P = Poumon
Ra = Rate et pancréas
IG= Intestin grêle
C = Cœur
E = Estomac
TR = Triple Réchauffeur
MC = Maître Cœur
R = Reins
V = Vessie
IG = Intestin Grêle
GI = Gros Intestin
Tan Den

Photo Massage et shiatsu chez Robert Laffont

<u>La carte du Hara</u>

Les côtes et les os pelviens constituent les frontières naturelles du Hara. A l'intérieur de ces frontières, les zones réflexes des méridiens suivent l'emplacement des organes. Deux exceptions : les « fers à cheval » de la vessie et des reins. La zone de la vessie est liée aux muscles qui soutiennent la colonne vertébrale, reliant celle-ci au méridien de la vessie. La zone rénale traverse la zone de l'énergie vitale, le tan-den.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

Le Hara doit être détendu au-dessus du nombril et ferme en-dessous, mais en Occident, le Hara présente généralement des caractéristiques inverses. La vie sédentaire, la mauvaise alimentation, le manque d'attention à la respiration, affaiblissent le Hara inférieur tandis que la tension mentale et émotionnelle contracte le diaphragme et le hara supérieur.

Quand l'ampuku est pratiqué dans les règles de l'art, avec soin, c'est une expérience extrêmement relaxante, qui améliore et équilibre toutes les fonctions physiques. C'est particulièrement bon pour les problèmes abdominaux et pour le dos.

7.3. Outils et techniques du Shiatsu

On utilise deux techniques de massage : l'étirement et la pression. Le shiatsu est une forme extrêmement dynamique de massage. La variété vient des outils utilisés : mains, coudes, genoux, et pieds; de la durée, de la profondeur de la pression et de la position des membres du receveur.

Comme toujours, il est conseillé d'être le plus détendu possible lorsque l'on exerce une pression, ce qui signifie qu'il vous faut utiliser tout le poids de votre corps plutôt que d'appuyer consciemment. Enfin, il est nécessaire que vos deux mains soient

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

en contact avec le corps du receveur.

La pression doit venir du hara, quel que soit l'outil utilisé car elle est puissante et contrôlée. N'appuyez pas en faisant un effort, restez détendu et stable, ainsi, vous pourrez exercer une pression forte sans vous fatiguer.

Les pouces sont les outils les plus classiques puisque les tsubos, points où s'exerce la pression, sont souvent situés dans des creux qui ont la taille d'un pouce. Gardez-les pour exercer des pressions bien précises, et pour exercer une pression le long des méridiens, utilisez vos mains, vos genoux ou vos coudes.

7.4. Quelques points faciles à trouver

Vous allez découvrir quelques tsubos qui vous permettront d'augmenter votre bien-être.

- A la base de la nuque, de part et d'autre de la colonne vertébrale (sur le méridien de la vessie) se trouvent des points intéressants. Effectuez des pressions de chaque côtés de la colonne en vous déplaçant d'un demi-centimètres chaque fois, de la base du cou à la base du crâne.
- Dans un creux, à la base du crâne, de chaque côté de la

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

colonne, effectuez une pression sur ces points. Ils vous aideront à retrouver la clarté de l'esprit et contribuent à la guérison des rhumes.

- A trois centimètres au-dessous du creux de votre épaule, au bord de la clavicule. Ce point stimule la fonction des poumons
- Appuyez sur le point au milieu de l'espace entre le pouce et l'index pendant 5 secondes. Il permet de guérir les maux de tête, de dents et les rhumes.
- Le centre de la paume de votre main : ce point d'acupuncture permet de calmer le mental et les émotions.
- Appuyer sur le point d'énergie sur la face externe du coude, au niveau de l'articulation tonifie le gros intestin et soulage les douleurs du bras et de l'épaule.
- A 7 centimètres, de chaque côté du nombril, ce point stimule les intestins et décontracte l'estomac
- Sur les faces latérales des fesses, ce point décontracte le bassin, débloque le ki et le dirige vers les jambes. Il soulage également les douleurs des règles.
- Une pression sur les points d'énergie se situant de part et

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

d'autre du sacrum décongestionne le bassin

- Sur la face postérieure du genou, vous soulagerez une sciatique
- Sur les bords internes et externes du talon d'Achille, exercez une pression des deux en même temps, vous soulagerez les douleurs du bas du dos.
- Sous le centre du talon antérieur du pied : calme et détend.
- A trois ou quatre centimètres au-dessus du point où se rejoignent le gros et le second orteil, vous stimulerez le foie.
- pressez le centre de la face interne du talon, vous stimulerez la fonction des reins.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



8. La Biosyntonie

8.1 De quoi s'agit-il ?

Tout à l'heure, je vous ai raconté ma petite histoire concernant mes problèmes de dos. C'est grâce à la biosyntonie que j'ai retrouvé l'usage de mes jambes et que les douleurs ont disparu.

La biosyntonie est une méthode relativement récente de relaxation et de décontraction du corps qui utilise ce que l'on appelle des « médaillons » qui agissent sur votre corps de la même façon que les aiguilles de l'acupuncteur ou les doigts de l'acupresseur.

Ces médaillons sont posés sur divers points d'acupuncture, le long de méridiens. Ils sont confectionnés dans un matériau doté de certaines propriétés et agissent sur les différentes strates du corps utilisées en acupuncture, c'est-à-dire, sur un niveau peu profond, un profond et un dernier très profond.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



La biosyntonie amène beaucoup de bien-être et de relaxation et libère le corps de toutes les tensions qui l'occupent. L'avantage de la biosyntonie est qu'elle est accessible au plus grand nombre sans nécessairement avoir de grandes connaissances. Il sera cependant important, pour pouvoir utiliser correctement ces médaillons, de suivre quelques formations très intéressantes et d'acquérir un minimum de matériel.

8.2. Que sont les médaillons ?

Ces médaillons ont été créés de manière tout à fait naturelle à partir d'argile. En se cristallisant, ils émettent des micro-résonances en rapport avec certaines longueurs d'onde. La façon dont la cristallisation de fait, permet d'agir sur différents milieux, tels les méridiens d'acupuncture. Comme précisé tout à l'heure, la biosyntonie permet de travailler sur les différentes « strates » du corps humain, les os, le sang et la lymphe. Son but est de synchroniser ces trois structures afin de permettre au patient de se détendre au maximum et de rétablir le transfert des énergies du corps.

Ces disques de biosyntonie fonctionnent à vie, inutile de les

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

remplacer (sauf si vous en avez cassé bien évidemment). Votre investissement de départ est valable pour tout le reste de votre vie et vous pouvez vous en servir pour aider d'autres personnes à soulager leurs douleurs et à débloquer les tensions énergétiques.

L'une des cibles privilégiées de la biosyntonie est le stress. En effet, on peut considérer le stress presque comme notre ennemi juré numéro 1. Une certaine quantité de stress est nécessaire et nous permet d'avancer dans la vie. Cependant, au-delà, cela devient très inconfortable, tant physiquement que psychiquement. En dehors du fait que le stress consomme énormément de nos défenses immunitaires, il est à l'origine de nombreux déséquilibres du système hormonal et du blocage de certaines fonctions organiques.

La biosyntonie va donc jouer un rôle primordial afin de vous libérer de ces blocages physiques et émotionnels.

8.3. Déroulement d'une séance.

En ce qui me concerne, avant d'utiliser un protocole spécifique axé sur l'élimination de la douleur ou le soin à la personne, j'effectue systématiquement au moins une « séance de

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

base ». C'est un peu comme si vous preniez une douche énergétique. Il ne vous viendrait pas à l'idée, par exemple, de poser une couche de peinture fraîche sur un mur sale n'est-ce pas ? Il en est de même ici, il est important de nettoyer votre corps, d'éliminer un maximum de blocages, de rétablir le plus possible la circulation d'énergie avant d'effectuer le travail proprement dit. Pour le programme de base, neuf médaillons sont nécessaires. Grâce à ces neuf médaillons, vous pourrez déjà effectuer pas mal de soins. Cependant, d'autres médaillons et d'autres « outils » vous permettront d'aller plus avant encore.

En ce qui concerne la séance de base, les neufs médaillons (3 'os', 4 'lymphes' et 2 'sangs' , les trois niveaux du corps énergétique) sont placés sur la face antérieure du corps durant une vingtaine de minutes. Ensuite, on les place sur la face postérieure du corps, toujours pendant une vingtaine de minutes. Ils sont posés sur des zones où passent de nombreux méridiens qui sont donc en relation avec le système sanguin, osseux et lymphatique. Il n'est pas rare que l'on effectue plusieurs séances de base (sur différents jours) avant d'entamer le programme de soin proprement dit, afin d'éliminer les différents stress présents dans votre corps.

Ensuite, lorsque votre corps sera libéré de tous ces stress qui

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

vous bloquent, les premières séances réellement personnalisées pourront vous être proposées. Chaque séance est effectivement adaptée aux nécessités et problématiques de chaque personne.

8.4 Ce que vous apporte la biosyntonie

Comme nous l'avons vu, notre vie moderne nous pollue de toutes parts, que ce soit par l'eau, l'air, la mauvaise nourriture, les champs électromagnétiques, le stress, les angoisses, ... Les informations que nous transmettons à notre corps sont totalement faussées et nos tensions s'accumulent encore et encore. Jour après jour, nous nous empoisonnons, tout simplement.

Un simple exemple : lors d'une catastrophe nucléaire, pensez-vous réellement que le nuage radio-actif s'arrête à la frontière de votre pays . Regardez encore ces images de Hongrie où des tonnes de déchets d'aluminium polluent littéralement tant en surface qu'en profondeur. Pensez-vous que cette pollution va s'arrêter à la limite d'une ville ou selon une certaine profondeur de terrain ? Sans oublier la pollution marine !!! Avez-vous déjà essayé d'imaginer tous les déchets que nous avons déversés en mer, sans compter les catastrophes pétrolières et tout ce que nous

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

ne savons pas, parce qu'on nous le cache ? Hélas, trois fois hélas, qui peut être sûr maintenant de ce qu'il a dans son assiette ?

Savez-vous, par exemple, que l'eau que vous buvez est « morte » ? L'eau est l'élément qui nous soit le plus vital. Nous sommes nous-mêmes composés d'environ 80% d'eau. Le souci est que l'eau que nous buvons est traitée et mis à part une quantité impressionnante de produits divers et variés, elle ne contient plus les informations qui nous sont nécessaires. Il est donc important de transformer l'eau pour que notre corps puisse s'en servir correctement, rétablir notre système de défense, rendre plus fluides nos déchets organiques et les éliminer plus facilement.

La biosyntonie dispose de différents récipients (cruches, tasses, gobelys, plats, assiettes, ...) permettant de rendre à l'eau et à la nourriture, toute sa vitalité. En effet, la céramique dont est constituée cette gamme de vaisselle, fait appel aux énergies telluriques et cosmiques afin de rééquilibrer son contenu. L'eau de notre planète a « vu » tout ce qui s'est passé sur terre depuis la nuit des temps, elle seule possède toutes les informations et il est important de lui rendre sa structure afin qu'elle nous transmette les informations nécessaires à notre équilibre et à notre évolution.

L'hydrogène contenue dans l'eau, joue un rôle important au niveau de l'ADN. L'ADN régule les informations à partir

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

desquelles la cellule crée les protéines. Ainsi, si l'hydrogène fournit de mauvaises informations à l'ADN, les protéines ne seront pas bonnes pour nous. En ce qui concerne l'oxygène, il est également important que le corps reçoive des informations correctes. Si vous souhaitez découvrir davantage d'informations à ce sujet, je vous invite à découvrir un livre écrit par Pierre Nicolas, le « père » de la biosyntonie
: « Les Secrets de l'Eau » que vous trouverez en cliquant sur le lien suivant :
http://terredelys.com/PAGES/sommaire_secretsdeleau.htm

Je vous invite à découvrir plus d'informations sur la biosyntonie à l'adresse suivante : www.terredelys.com Je pense que vous y découvrirez moult choses intéressantes.

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin



9. A vous de jouer

J'ai dévoilé dans ce livre de puissantes méthodes pour vous aider à retrouver un équilibre et une santé meilleurs.

J'ai essayé de vous apporter quelques informations sur des sujets que l'on ne fait souvent qu'effleurer et donc que l'on ne comprend pas toujours très bien.

Le corps est une « machine » tout à fait exceptionnelle. Nos anciens l'avaient bien compris et ont su utiliser leurs connaissances de la nature pour en prendre soin. De nos jours encore, il existe des tribus (soi-disant des « sauvages ») qui utilisent encore et toujours la nature environnante pour se nourrir et se soigner.

Dans nos pays dits « civilisés », nous avons souvent recours à l'allopathie (médecine traditionnelle) pour le moindre petit bobo. Peut-être que si nous nous prenions un peu plus en main, si nous

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin

faisions un peu plus confiance à la nature, aux médecines douces (ça dit bien ce que ça veut dire !! Imaginez le nom que vous pouvez donner à tout ce qui n'est pas médecine douce ...), peut-être pourrions-nous ainsi vivre plus en harmonie avec nous-même, en harmonie avec la nature et certainement en bien meilleure santé.

Dans d'autres volumes, je vais essayer de vous faire partager ma passion pour l'aromathérapie, l'homéopathie, la phytothérapie, ... Vous serez sans doute étonné et émerveillé d'apprendre tout ce que la nature vous offre pour être en accord avec vous-même et augmenter votre développement personnel.

Vous vous surprendrez certainement à vous y intéresser de plus en plus, comme cela m'est arrivé. On y plonge le nez par curiosité et finalement on découvre de telles merveilles que l'on passe de plus en plus de temps à apprendre, à découvrir, à essayer, à tester, à créer vos propres petites décoctions qui vous apporterons beaucoup de bien-être.

J'espère que vous avez pris autant de plaisir à lire ce livre que je n'en ai pris à l'écrire.

Je vous souhaite le meilleur.

Paulette Pielquin

Copyright © Awaïa - Ecrit par Paulette Pielquin