

Avant-propos

L'Orient est une source infinie de connaissances. Depuis quelques dizaines d'années, l'Occident s'émerveille de plus en plus devant la sagesse et le savoir des sciences orientales, que ce soit pour la défense et la maîtrise de soi, comme le karaté, le judo..., ou pour le mieux-être et l'équilibre, comme le tai-chi-chuan, le yoga...

Et si parmi les sciences venant de Chine, l'acupuncture a presque trouvé ses lettres de noblesse auprès d'un Occident plus que réticent au départ, ce n'est que grâce aux succès souvent inattendus que celui-ci s'est vu contraint de reconnaître sa valeur. L'Occident a probablement été réticent parce qu'il était imbu d'une soi-disant supériorité et qu'il était difficilement capable de comprendre un langage et une conception si différents de sa pensée cartésienne.

Mais le succès remporté par l'Acupuncture et la Digito-Puncture s'avère désormais suffisamment éloquent pour que l'on s'y intéresse de plus en plus.

Nombre de gens, astro-physiciens en tout premier plan, sont convaincus que la vie est un phénomène énergétique.

Et si depuis des millénaires, les Chinois utilisent l'acupuncture, les Hindous, par ailleurs, s'adonnent à la pratique des yogas.

Tous les yogis connaissent l'existence des centres énergétiques particuliers que sont les CHAKRAS.

Ils savent que la méditation sur les chakras développe leur potentiel énergétique en élevant leur niveau de conscience supérieure et leur ouvre la porte sur des possibilités exceptionnelles, comme la lévitation, la clairvoyance, la maîtrise du rythme cardiaque...

Sans aller jusque-là, il est tout de même important de prendre conscience de ses chakras, de savoir comment les débloquent et les mettre en éveil si nécessaire, pour l'amélioration de la circulation énergétique et le développement spirituel.

Introduction

Les chakras : mythe ou réalité ?

Chaque fois qu'une personne prétend avoir vu les chakras, cela laisse sceptiques ceux qui ne les ont jamais vus, alors que seul un petit nombre d'individus, plus particulièrement concernés par les sciences ésotériques, s'intéressent à leur existence. Aussi, jusqu'alors, la plupart des ouvrages traitant du sujet étaient plus souvent basés sur la subjectivité que sur l'objectivité scientifique. C'est pourquoi j'ai attendu plus de trente années, rassemblant suffisamment de preuves pour traiter ce passionnant sujet d'une façon rigoureuse, avec autant d'arguments pour convaincre les esprits rationnels. Pour ce faire, commençons par mieux comprendre le fonctionnement énergétique de notre corps.

Matière = Énergie = Mouvement

Les savants sont unanimes : la matière n'a d'existence que grâce à son énergie. En fait, elle est un condensé d'énergie. Au sein de l'atome, les particules tournent à plusieurs kilomètres à la seconde autour du noyau et pour ce faire, il leur faut beaucoup d'énergie. En réalité, tout bouge, nos cellules, nos organes, nous-mêmes, la Terre, les galaxies. De l'infiniment petit à l'infiniment grand, tout est mouvement, même la lumière et les sons bougent dans l'espace pour nous parvenir. Du reste, toute la physique quantique relativiste repose sur l'état dynamique de la matière, dans un temps et un espace non définis.

Dès 1900, des chercheurs devinrent célèbres pour leurs recherches dans ce domaine. Ainsi, Max Planck considérait que les électrons constituant la matière agissaient comme des oscillateurs électroniques, susceptibles d'osciller autour d'une position d'équilibre en provenance d'un rayonnement ambiant.

En 1905, Albert Einstein expose sa théorie des quanta de lumière qui repose sur la libération des électrons de la matière par une force attractive en provenance de l'énergie de grains de lumière (les photons).

En 1913, le physicien M. Bohr fonde sa théorie quantique de l'atome et calcule l'énergie dégagée par les électrons en rapport avec la fréquence émise par les raies spectrales de l'atome. De plus, il constate que le noyau atomique bouge lui aussi et que les niveaux d'énergie intra-atomiques peuvent se saturer d'électrons. Un peu plus tard, Sommerfeld démontre à l'aide de spectrographes que les raies spectrales de l'atome se décomposent en plusieurs raies de fréquences voisines.

De recherches en recherches, les savants finirent par conclure que les atomes communiquent entre eux en émettant des ondes lumineuses qui produisent des vibrations au niveau des oscillations intra-atomiques.

En 1923, ce fut la naissance de la théorie sur la mécanique ondulatoire du Prix Nobel de physique Louis de Broglie. Cette théorie repose sur le fait que les corpuscules atomiques se propagent d'un atome à un autre en association avec une onde.

Deux ans plus tard, la mécanique quantique allait remettre en question ou confirmer beaucoup des théories précédentes sur

l'atome mais il demeure évident que matière et énergie sont intimement liées.

Plus près de nous, en 1977, Ilya Prigogine obtint le Prix Nobel de Chimie pour ses travaux sur les structures dissipatives qui nous expliquent que chaque apport d'énergie procure des informations et engendre des structures et des rythmes, donnant au monde vivant l'apparence d'un état d'équilibre. C'est le rôle des échanges électromagnétiques inter-cellulaires entre autres.

La communication inter-cellulaire se réalise grâce à des émissions de champs cohérents d'ondes électromagnétiques ce que démontra le physicien Fritz Albert Poo, directeur du Centre de Recherche en Biologie Cellulaire de Kaiserslautern en Allemagne.

La cellule émettrice et réceptrice d'ondes

Tous les biologistes savent que les cellules émettent une double couche électrique, avec un excédent d'ions potassium par rapport au milieu extérieur, ce qui crée une différence de potentiel d'environ 100 millivolts qui se maintient sur l'épaisseur de la membrane (10^6 cm), ce qui correspond à une intensité de champ de 100'000 volts par cm. Il est également classique de considérer que les cellules nerveuses du cerveau élaborent des trains d'ondes comprises entre 0 et 30 Hz que l'on peut enregistrer sur un électro-encéphalographe.

Le cri de douleur des cellules malades

Il est possible de mesurer avec un photomultiplicateur le rayonnement cellulaire. Nous percevons, chez les cellules vivantes normales, l'émission d'un courant photonique constant. Par contre, si nous agressons les cellules par des virus, l'émission du courant photonique change complètement : il passe par des phases d'exaltation et de silence successifs, avant de s'éteindre à la mort de la cellule.

La cellule : un laboratoire de plus de 2 millions de réactions physico-chimiques à la minute

Les laborieuses cellules sont le théâtre de réactions physico-chimiques (plus de 2 millions) qui créent des phénomènes de résonance capables d'enregistrer des oscillations photoniques et de produire des champs électromagnétiques inter-cellulaires. Ceci a été démontré par le professeur V. Hunt de l'Université de Los Angeles.

La technologie nous aide à mieux comprendre les sciences millénaires

Le professeur Hunt a également remarqué que la fréquence des ondes électromagnétiques émises par les cellules variait en fonction des différentes régions du corps de 1 à 1500 Hz. Il

remarqua que certaines zones étaient nettement plus privilégiées énergétiquement et, comme par hasard, ces zones privilégiées correspondaient justement aux chakras décrits dans les textes hindous millénaires relatifs au yoga. Ce qui n'est pas étonnant, compte tenu de l'activité hiérarchiquement prédominante dans ces régions. Des cellules appartenant aux plexus, glandes et organes vitaux jouent un rôle d'état-major constamment en rapport avec nos récepteurs sensoriels. Elles émettent des messages sous forme d'hormones ou d'influx nerveux, sans oublier les réactions énergétiques qui circulent dans les méridiens d'acupuncture.

Il y a plusieurs milliers d'années, la pratique de l'acupuncture était couramment utilisée en Chine et, à cette même époque en Inde, la pratique d'un yoga très évolué permettait aux initiés de maîtriser leur énergie par les exercices, postures et concentration sur les chakras.

L'Orient avait compris l'intérêt d'harmoniser son énergie par des procédés qui semblent à première vue différents, mais qui sont en fait complémentaires mais pour une même cause: Favoriser l'équilibre vital et développer notre prise de conscience bio-cosmo-énergétique.

Définition des chakras

Les chakras sont des centres de force énergétique subtile. Le mot chakra, en sanskrit, signifie roue.

Les écritures yogiques nous enseignent l'existence et l'intérêt fondamental de ces "roues de force vitale" que sont les chakras. Certaines représentations de Bouddha laissent apparaître une excroissance entourée de pétales au sommet de la tête, en représentation du Septième Chakra (Sahasrara), ainsi qu'une autre entre les sourcils, comme un troisième œil, symbolisant le Sixième Chakra (Ajna).

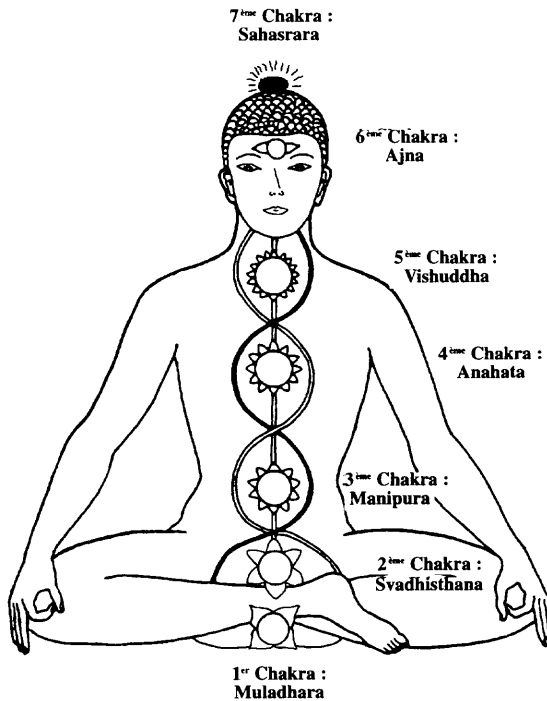
La pratique de méditations yogiques vise à l'épanouissement de ces chakras. Chaque chakra exprime un état de conscience particulier que l'on peut développer par la concentration. Chaque chakra est également en rapport avec une série de phénomènes physiologiques et psychologiques.

Chaque chakra dispose d'un certain nombre de pétales qui varie d'un chakra à un autre (voir tableau page suivante). Le nombre de pétales dépend du nombre et de la position des nadis (voir chapitre suivant), situés dans la région proximale du chakra concerné.

Les chakras mesurent environ 10 cm et contiennent plusieurs couleurs. On leur connaît toutefois une couleur dominante, mais ils peuvent répondre à la vibration d'une autre couleur. Les chakras reçoivent, transforment et distribuent l'énergie subtile.

| Nom du Chakra | Nombre de pétales |
|---------------|-------------------|
| Premier | 4 |
| Deuxième | 6 |
| Troisième | 10 |
| Quatrième | 12 |
| Cinquième | 16 |
| Sixième | 2 |
| Septième | 1000 |

Chakras et nombre de pétales



Les sept chakras majeurs

Réharmonisation des troubles énergétiques

La réharmonisation des chakras

L'harmonisation des chakras permet souvent d'obtenir des résultats là où toutes les autres techniques ont échoué. Pour comprendre cela, il faut savoir qu'une perturbation au niveau d'un chakra entraîne systématiquement un trouble énergétique sur les réseaux nerveux reliés aux organes, muscles, tendons... en rapport avec chacun d'eux. Par exemple, un trouble sur le plexus solaire, c'est-à-dire le Chakra Manipura, peut provoquer des brûlures d'estomac et même un ulcère, de l'anorexie ou des troubles pancréatiques (hypoglycémie, diabète, etc.). Les reflux gastriques, les hernies diaphragmatiques peuvent être reliés à une dysharmonie de ce 3^{ème} Chakra. Par conséquent, si la dysharmonie d'un chakra produit un dysfonctionnement organique ou autre, il est évident que sa réharmonisation est susceptible de rétablir le bon fonctionnement de celui-ci et, par là-même, de lui permettre de se régénérer si besoin est.

Comment réharmoniser les chakras

C'est à vous de choisir parmi les différentes techniques, celle qui vous semble la plus appropriée à vos possibilités. Peut-être êtes-vous habitué à faire du yoga. Alors, vous adopterez les asanas et concentrations qui conviennent le mieux à votre trouble et y ajouterez la digito-puncture et peut-être l'élixir ou les prières. Si au contraire vous ne vous sentez pas attiré par le yoga, cela viendra peut-être un jour mais en attendant, profitez de la digito-puncture, des exercices et d'un autre mode de soin ou plus : chromothérapie, élixirs, huiles essentielles, pierres... En général, l'association de 2 ou 3 techniques peut suffire. C'est à vous de choisir ce qui semble le plus vous convenir et rien ne vous empêche de les essayer toutes et de retenir celles qui s'avèreront les plus efficaces dans votre cas.

Acouphène

Bourdonnements d'oreille

Chakra concerné : 5^{ème} Chakra Vishuddha.

Exercice : En position assise ou couchée, tapotez 30 fois avec l'index sur le 22^{VC}, sous la pomme d'Adam, dans le creux de la fourchette sternale. Déchargez l'énergie négative en secouant les mains 9 fois. Frictionnez énergiquement les mains. Répétez 2 fois pour un total de 60 tapotements.

Concentration : Respirez calmement, profondément 5 fois. Prononcez le mantra HAM. HAM. HAM. en basculant la tête en arrière pour ouvrir la gorge. Concentrez-vous sur votre gorge, votre nuque.

Visualisation : Visualisez une boule bleue, d'un bleu ciel clair, très agréable comme la mer. Toute votre gorge est purifiée, nettoyée par cette couleur bleu clair associée à l'oxygène que vous apporte votre respiration.

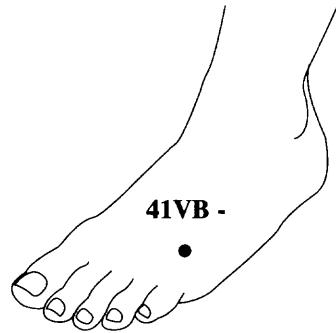
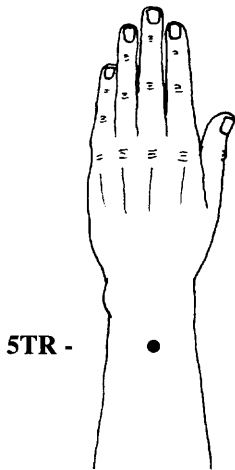
Méditation : Vous prenez confiance en toutes les possibilités de communication que vous offre ce chakra. Il vous ouvre la porte sur l'extérieur, vous met en relation avec autrui et vous aide ainsi à être plus heureux car plus communicatif avec votre chakra précédent, le cœur. Parler et entendre avec le langage du cœur.

Digito-Puncture : 2 fois par semaine :
Dispersez les 5TR (-), 41VB (-) et 14VG (-)
Tonifiez le 4IG (+)
Dispersez le 19IG (-)
Tonifiez le 1TR (+).

Pierres : La citrine qui assouplit le thympan et calme les nerfs.
La tourmaline noire qui active la circulation et protège des mauvaises vibrations.
A porter dans la poche ou en pendentif.

Entretien : Les passer sous l'eau courante 1 fois par semaine et les recharger au soleil environ 2 heures.

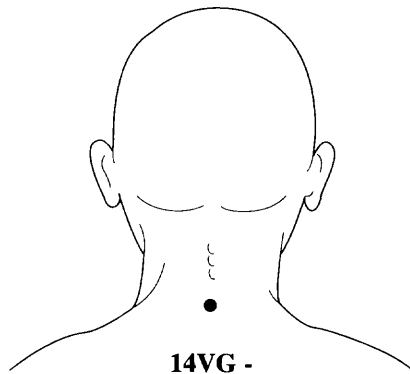
Elixirs floraux: Agave. Coquelicot de Californie. Mauve. Œillet d'Inde. Star tulip.



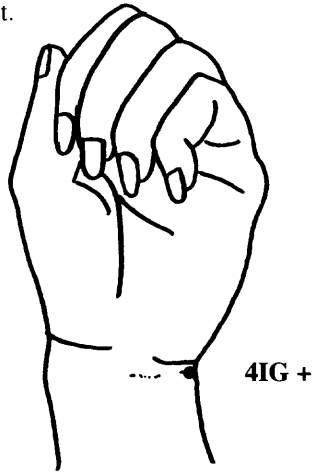
5TR : Situé à 2 travers de doigt au-dessus du pli de flexion du poignet, face postérieure, entre les 2 os de l'avant-bras.

41VB : Situé au sommet de l'angle que forment les deux derniers métatarsiens.

14VG : Situé entre la première vertèbre dorsale et la dernière vertèbre cervicale.

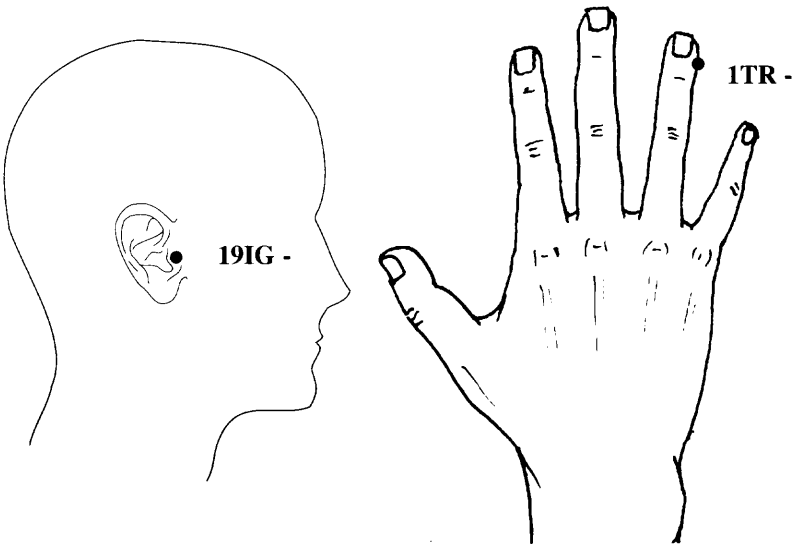


4IG : Situé sur le bord cubital de la main, dans un petit creux juste avant l'articulation du poignet.



19IG : Situé dans un creux contre le tragus de l'oreille.

1TR : Situé à l'angle unguéal de l'annulaire, côté auriculaire.



Agitation

Excitation

- Chakra concerné :** 7^{ème} Chakra Sahasrara.
Harmonisation par la Digito-Puncture :
Dispersez les 6MC (-) et 4Rt (-).
- Exercices :** Il existe plusieurs façons d'harmoniser ce 7^{ème} Chakra :
1. La concentration yoguïque.
 2. La posture sur la tête.
 3. Le tapotement des 19VG et 20VG qui est plus accessible au débutant.
- Assis en tailleur, commencez par secouer les mains pour activer leur énergie. Tapotez 30 fois avec l'index ces 2 points. Recommencez l'opération 3 fois en prenant soin de bien secouer et frictionner les mains entre chaque série.
- Concentration :** Concentrez-vous sur le 7^{ème} Chakra situé au sommet du crâne, au niveau du 20VG.
- Méditation :** Telles la pureté et la brillance du diamant, votre 7^{ème} Chakra est dynamisé par les merveilleuses vibrations de cette pierre précieuse éclatante, si pleine de pureté, de brillance et de lumière. La lumière vous éclaire et vous ouvre à la connaissance du monde et de la vie, dissipe crainte, angoisse et apporte équilibre et

connaissance. Ainsi vous purifiez votre mental tout en renforçant votre conscience.

Digito-Puncture : Tous les 2 jours :
Dispersez les 36E (-), 4GI (-), 3F (-) et 40VB (-).

Chromothérapie : Projetez un faisceau lumineux bleu derrière la nuque, 5 à 10 minutes, 1 fois par jour.

Pierres : L'améthyste, qui équilibre les 6^{ème} et 7^{ème} Chakras, apporte paix et conscience. La kunzite sur le chakra du cœur qui règle notre équilibre émotionnel en éliminant la peur et les chagrins. La sodalite pour équilibrer le 6^{ème} Chakra car elle clarifie le mental. A placer la nuit sous l'oreiller ou le jour dans sa poche.

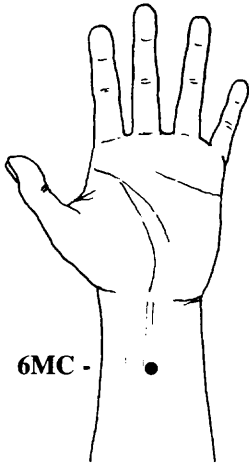
Entretien : Passer l'améthyste sous l'eau courante et la recharger au soleil 1 fois par semaine.

Laisser reposer la kunzite dans du sel de mer sec 1 fois par semaine.

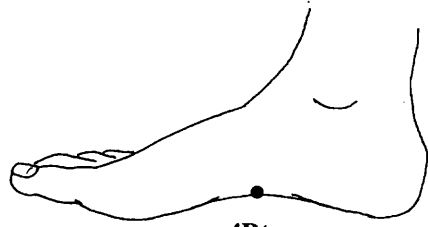
Passer la sodalite sous l'eau courante chaque jour et la recharger quelques minutes au soleil.

Huile essentielle : Lavande en friction ou placée sous l'oreiller.

Elixirs floraux: Alène. Châtaignier rouge. Chêne. Chicorée. Hélianthème. Impatiens. Prunus blanc.



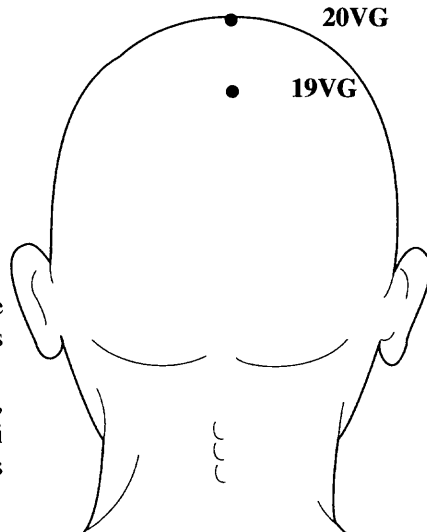
6MC -



4Rt -

6MC : Situé à 3 travers de doigt au-dessus du pli de flexion du poignet, entre les deux tendons.

4Rt : Situé au centre du bord interne du pied, à la limite de la peau dorsale et de la peau plantaire du pied.



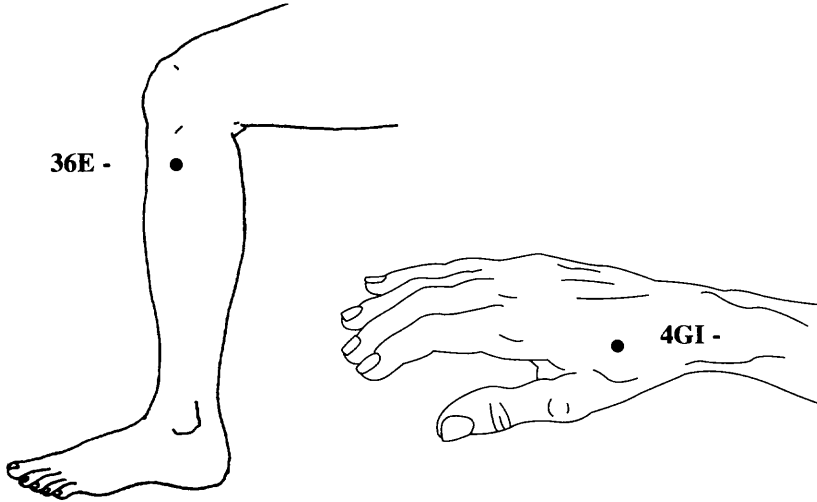
19VG : Situé au sommet du crâne au niveau de la suture des os pariéto-occipitaux.

20VG : Situé au sommet du crâne, suivant une ligne qui rejoindrait le sommet des deux oreilles.

LES CHAKRAS DE LA GUÉRISON

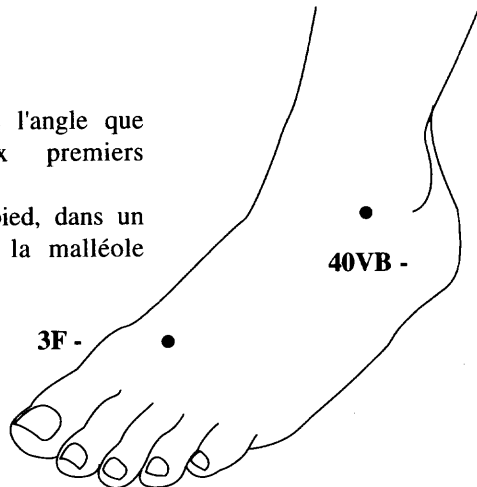
36E : Situé à 4 travers de doigt sous le genou, entre le jambier antérieur et l'extenseur commun.

4GI : Situé dans l'angle que forment les deux premiers métacarpiens, avant et contre la base du deuxième métacarpien.



3F : Situé au sommet de l'angle que forment les deux premiers métatarsiens écartés.

40VB : Situé sur le cou-de-pied, dans un creux, en avant de la malléole externe.



Agressivité excessive

Chakra concerné : 3^{ème} Chakra Manipura.

Exercice : En position couchée sur le dos, frictionnez vigoureusement vos mains. Placez la paume de la main droite sur le nombril et massez le ventre autour du nombril, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en suivant une spirale et en vous étendant aux limites de votre abdomen. Faire ce mouvement 30 fois. Puis inversez, en commençant aux bords extérieurs du ventre, en vous dirigeant vers le nombril. Il est possible que vous rencontriez des zones plus sensibles ou plus dures, avec des nœuds comme des grains ou des grumeaux. Insistez sur ces régions avec le bout des doigts pour les dissiper. Concentrez-vous sur l'action dynamisante ou relaxante de votre exercice. Pour relaxer, allez-y plus lentement et pour dynamiser, allez-y plus fermement.

Concentration : Faites 3 respirations amples et lentes. Prononcez le mantra RAM. RAM. RAM. puis concentrez-vous sur votre 3^{ème} Chakra situé juste au-dessus du nombril et des 9^{ème} et 10^{ème} vertèbres dorsales.

Table des matières

Avant-propos9

Introduction

Les chakras : Mythe ou réalité.....13
Définition des chakras.....18
La kundalini20
Les nadis principaux22
Les méridiens23
 Les douze méridiens principaux23
 Les merveilleux vaisseaux36
Les points d'acupuncture et les chakras39
L'aura40
 Comment palper les sept enveloppes.....41
Chakras et influences43
Le système nerveux et les plexus.....45
 Le système nerveux de la vie de relation.....45
 Le système nerveux sympathique46
 Êtes-vous orthosympathicotonique ?48
 Êtes-vous parasymphaticotonique ?.....48
Les plexus50
Les fonctions des chakras52
Le blocage des chakras52
Les sept chakras majeurs et leur emplacement.....53

Les sept mandalas

| | |
|-----------------------------------|----|
| Les mandalas | 57 |
| Le 1 ^{er} Mandala | 58 |
| Le 2 ^{ème} Mandala | 61 |
| Le 3 ^{ème} Mandala | 63 |
| Le 4 ^{ème} Mandala | 65 |
| Le 5 ^{ème} Mandala | 67 |
| Le 6 ^{ème} Mandala | 69 |
| Le 7 ^{ème} Mandala | 71 |

Les sept chakras

| | |
|---|-----|
| Le 1 ^{er} Chakra Muladhara | 75 |
| Le 2 ^{ème} Chakra Svadhisthana | 82 |
| Le 3 ^{ème} Chakra Manipura | 87 |
| Le 4 ^{ème} Chakra Anahata..... | 96 |
| Le 5 ^{ème} Chakra Vishuddha..... | 101 |
| Le 6 ^{ème} Chakra Ajna | 107 |
| Le 7 ^{ème} Chakra Sahasrara | 112 |

Fonctions et perturbations des chakras

| | |
|---|-----|
| Le 1 ^{er} Chakra Muladhara | 119 |
| Le 2 ^{ème} Chakra Svadhisthana | 121 |
| Le 3 ^{ème} Chakra Manipura | 123 |
| Le 4 ^{ème} Chakra Anahata..... | 125 |
| Le 5 ^{ème} Chakra Vishuddha..... | 127 |
| Le 6 ^{ème} Chakra Ajna | 129 |
| Le 7 ^{ème} Chakra Sahasrara | 131 |

Test des chakras

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Comment tester les chakras ? | 135 |
| Le test digital..... | 135 |
| Le test kinésiologique | 136 |
| Le test électronique | 138 |
| Emplacement des points de test..... | 140 |

La réharmonisation des chakras

| | |
|--|-----|
| Pourquoi éveiller les chakras ? | 145 |
| Les couleurs | 146 |
| Les sept couleurs du prisme..... | 148 |
| Effet thérapeutique des couleurs..... | 149 |
| Test kinésiologique..... | 151 |
| Test radiesthésique | 152 |
| Test pulsologique | 152 |
| Test énergétique | 152 |
| Tester les besoins énergétiques en couleurs..... | 153 |
| Test visuel..... | 154 |
| Effet des couleurs sur les chakras | 155 |
| Comment profiter de l'effet bénéfique des couleurs .. | 157 |
| Comment harmoniser la créativité mentale par les chakras..... | 159 |
| Les points énergétiques..... | 161 |
| Comment stimuler les points énergétiques | 161 |
| Les massages réflexe du pied..... | 166 |
| Les zones réflexe des chakras..... | 166 |
| Représentation des zones réflexe : | |
| Le 1 ^{er} Chakra Muladhara | 168 |
| Le 2 ^{ème} Chakra Svadhisthana | 169 |
| Le 3 ^{ème} Chakra Manipura | 170 |
| Le 4 ^{ème} Chakra Anahata..... | 171 |

| | |
|--|-----|
| Le 5 ^{ème} Chakra Vishuddha..... | 172 |
| Le 6 ^{ème} Chakra Ajna | 173 |
| Le 7 ^{ème} Chakra Sahasrara | 174 |
| La musique..... | 175 |
| Instrumentation en relation avec les différents chakras | 176 |
| La magie des pierres | 179 |
| Indications pour le nettoyage des pierres..... | 180 |
| Comment profiter du pouvoir bénéfique des pierres .. | 181 |
| L'influence des pierres sur les chakras | 184 |
| Le 1 ^{er} Chakra Muladhara | 184 |
| Le corail rouge | 184 |
| Le grenat | 184 |
| Le jaspe rouge | 185 |
| Le quartz enfumé | 185 |
| Le rubis | 187 |
| Le 2 ^{ème} Chakra Svadhisthana | 187 |
| L'agate orange (citrine ou topaze Madère) | 187 |
| La cornaline..... | 188 |
| Le grenat orange | 189 |
| L'opale de feu..... | 189 |
| La pierre de lune orange | 190 |
| Le 3 ^{ème} Chakra Manipura | 190 |
| L'ambre | 190 |
| La citrine | 191 |
| La topaze dorée | 192 |
| Le 4 ^{ème} Chakra Anahata..... | 193 |
| L'aventurine | 193 |
| L'émeraude..... | 194 |
| Le jade..... | 194 |
| La kunzite..... | 195 |

| | |
|---|-----|
| Le péridot | 196 |
| Le quartz rose | 196 |
| La tourmaline | 197 |
| Le 5 ^{ème} Chakra Vishuddha..... | 199 |
| L'aigue-marine | 199 |
| La calcédoine | 199 |
| Le lapis-lazuli..... | 200 |
| Le saphir..... | 200 |
| La topaze | 201 |
| La turquoise..... | 202 |
| Le 6 ^{ème} Chakra Ajna | 203 |
| L'azurite | 203 |
| Le lapis-lazuli..... | 203 |
| L'œil de faucon | 204 |
| Le saphir bleu indigo | 204 |
| La sodalite | 205 |
| Le 7 ^{ème} Chakra Sahasrara | 205 |
| L'améthyste | 205 |
| Le cristal de roche..... | 207 |
| Le diamant..... | 207 |
| L'opale..... | 208 |
| Les plantes médicinales | 210 |
| Comment profiter du principe actif des plantes..... | 210 |
| Les huiles essentielles | 212 |
| Comment utiliser les huiles essentielles pour éveiller les chakras | 213 |
| Le testing des huiles essentielles | 213 |
| Les élixirs floraux | 215 |
| Chakras-yoga..... | 216 |
| Zodiaque, chakras et planètes | 234 |

Tableaux récapitulatifs

| | |
|--|-----|
| La concentration..... | 237 |
| La méditation | 238 |
| Les mantras | 239 |
| Le 1 ^{er} Chakra | |
| Correspondances | 240 |
| Réharmonisation | 243 |
| Localisation des points énergétiques | 247 |
| Le 2 ^{ème} Chakra | |
| Correspondances | 248 |
| Réharmonisation | 251 |
| Localisation des points énergétiques | 254 |
| Le 3 ^{ème} Chakra | |
| Correspondances | 255 |
| Réharmonisation | 258 |
| Localisation des points énergétiques | 262 |
| Le 4 ^{ème} Chakra | |
| Correspondances | 263 |
| Réharmonisation | 266 |
| Localisation des points énergétiques | 270 |
| Le 5 ^{ème} Chakra | |
| Correspondances | 271 |
| Réharmonisation | 274 |
| Localisation des points énergétiques | 278 |
| Le 6 ^{ème} Chakra | |
| Correspondances | 279 |
| Réharmonisation | 282 |
| Localisation des points énergétiques | 286 |
| Le 7 ^{ème} Chakra | |
| Correspondances | 287 |
| Réharmonisation | 290 |
| Localisation des points énergétiques | 294 |

Réharmonisation des troubles énergétiques

| | |
|---------------------------------------|-----|
| La réharmonisation des chakras..... | 297 |
| Comment réharmoniser les chakras..... | 297 |

Recettes :

| | |
|---|-----|
| Acouphène - Bourdonnements d'oreille..... | 298 |
| Agitation - Excitation..... | 302 |
| Agressivité excessive..... | 306 |
| Angine de poitrine, Prévention de l'..... | 309 |
| Anorexie..... | 311 |
| Aphonie - Laryngite - Pharyngite - Enrouement..... | 313 |
| Arthrite..... | 316 |
| Arythmie cardiaque..... | 318 |
| Assurance, Manque d'..... | 321 |
| Asthme, Crise d'..... | 324 |
| Autoritarisme..... | 326 |
| Ballonnements - Gaz..... | 328 |
| Bas-ventre, Douleur au... ou spasmes de l'utérus..... | 332 |
| Boulimie..... | 333 |
| Bradycardie..... | 335 |
| Cauchemars..... | 339 |
| Cellulite..... | 341 |
| Céphalée..... | 344 |
| Céphalée au sommet du crâne..... | 346 |
| Claustrophobie - Agoraphobie..... | 347 |
| Coccyx, Douleur au... .. | 349 |
| Cœur, Douleur près du... .. | 351 |
| Colère..... | 354 |
| Colite..... | 356 |
| Concentration difficile..... | 357 |
| Confusion mentale..... | 360 |
| Constipation atonique (Abdomen et intestins relâchés)..... | 363 |

| | |
|---|-----|
| Constipation spasmodique (Petites selles sèches et ventre dur) | 366 |
| Contrôle de soi | 368 |
| Croissance ralentie | 370 |
| Cystite | 373 |
| Défaitisme | 375 |
| Déminéralisation - Ostéoporose - Arthrose | 377 |
| Dent, Mal de..... | 380 |
| Déprime..... | 381 |
| Diarrhée..... | 384 |
| Digestion lente | 385 |
| Dos, douleur dans le, entre les omoplates, | 388 |
| Dos voûté - Cyphose - Thorax insuffisamment développé..... | 391 |
| Ejaculation précoce | 394 |
| Epaule et bras, Douleur..... | 398 |
| Erection insuffisante..... | 401 |
| Estomac, Brûlures d' | 405 |
| Estomac, Crampes et aigreur d' | 408 |
| Estomac, Ulcères d' | 410 |
| Expression, Difficultés d' | 412 |
| Foie - Troubles hépatiques | 414 |
| Frigidité - Stérilité..... | 417 |
| Gorge, Mal de | 421 |
| Hanche, Douleur à la | 424 |
| Hémorroïdes..... | 428 |
| Hésitation | 431 |
| Hormones sexuelles, Pour activer la production d' | 434 |
| Hyperémotivité..... | 438 |
| Hyperglycémie, Pour éviter l' | 441 |
| Hypertension artérielle..... | 443 |

| | |
|---|-----|
| Hyperthyroïdie | 445 |
| Hypoglycémie | 447 |
| Hypotension artérielle | 449 |
| Hypothyroïdie | 452 |
| Incontinence - Manque de tonus des sphincters de la vessie, de l'utérus ou de l'anus | 455 |
| Infections vaginales..... | 457 |
| Inhibitions | 460 |
| Insécurité - Incertitude | 463 |
| Insomnie..... | 466 |
| Instabilité..... | 469 |
| Irréalisme..... | 472 |
| Jalousie..... | 475 |
| Jambes fatiguées - Fourmillements - Manque de force Varices - Mauvaise circulation | 478 |
| Lombalgie | 481 |
| Mâchoire, Contracture de la..... | 483 |
| Maigreur (Pour prendre du poids) | 484 |
| Mémoire défaillante | 486 |
| Menstruations exagérées | 489 |
| Migraine | 494 |
| Migraine ophtalmique | 497 |
| Nausées | 499 |
| Néuralgie | 501 |
| Organes génitaux, Troubles des | 503 |
| Orgasme (Manque de plaisir sexuel) | 506 |
| Otite..... | 509 |
| Palpitations | 511 |
| Pessimisme | 514 |
| Prostate..... | 517 |
| Reins, Infection au niveau des | 521 |
| Sacrum, Douleur au | 523 |

| | |
|--|-----|
| Sciatique..... | 525 |
| Sinusite..... | 528 |
| Soucis - Stress..... | 531 |
| Surdité soudaine..... | 533 |
| Surrénales, Faiblesse des..... | 536 |
| Tachycardie..... | 538 |
| Timidité excessive..... | 540 |
| Tonus sexuel..... | 542 |
| Torticolis..... | 546 |
| Toux nerveuse..... | 548 |
| Utérus et ovaires - Fibromes - Kystes..... | 549 |
| Ventripotence..... | 552 |
| Vertiges..... | 555 |

Conclusion

| | |
|---|-----|
| Considérations importantes..... | 559 |
| Procédure pour l'harmonisation des chakras..... | 560 |
| Les postures..... | 561 |

Tables des matières et des illustrations

| | |
|------------------------------|-----|
| Table des matières..... | 565 |
| Table des illustrations..... | 575 |