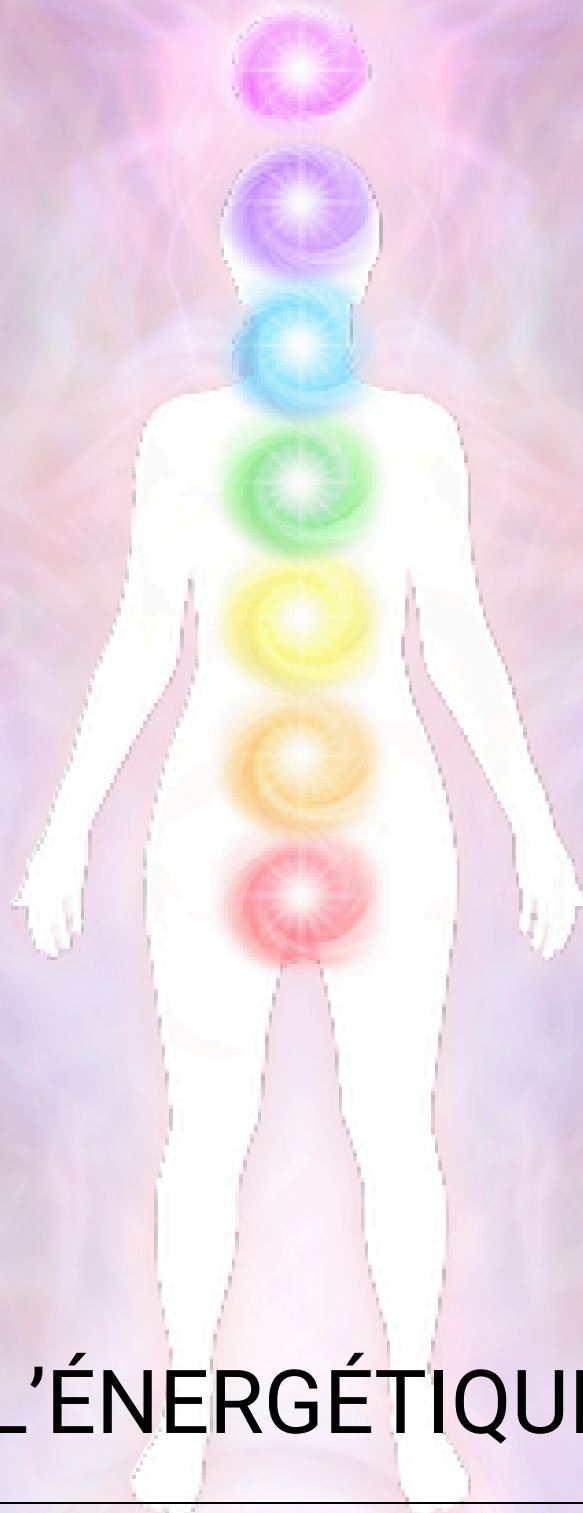




Énergie
du ciel et de la terre

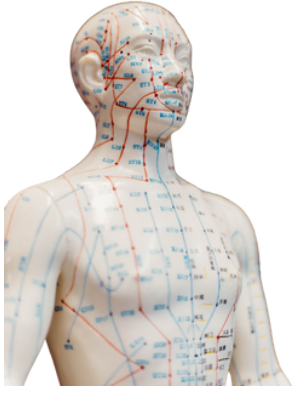


L'ÉNERGÉTIQUE

INTRODUCTION AU
FONCTIONNEMENT ÉNERGÉTIQUE
DE L'HUMAIN



energie-ciel-terre.fr



L'ÉNERGÉTIQUE

Bienvenue dans ce petit manuel dédié à l'énergétique, le domaine des flux invisibles qui nourrissent et animent l'être humain.

L'objectif ici est de poser les bases théoriques nécessaires à la compréhension de votre propre système de circulation et de protection énergétique.

À travers ces pages, vous découvrirez les mécanismes des sept chakras, ces carrefours où l'énergie entre en vous pour nourrir à la fois le corps et l'esprit.

Ce manuel évoque également le réseau des méridiens, ces canaux de circulation du Qi.

Il aborde également que la distinction fondamentale entre l'aura émotionnelle — reflet de l'état interne — et le bouclier protecteur nommé Wei Qi.

Ce petit manuel se veut une invitation à porter un regard sur la structure énergétique de l'homme. Il s'agit d'appréhender la logique interne de ces flux pour mieux percevoir comment s'articulent vitalité, émotions et environnement.

LES CHAKRAS

Qu'est ce qu'un chakra?

Imaginez que votre corps n'est pas seulement fait de chair et d'os, mais qu'il est aussi parcouru par des courants d'énergie invisible.

Les chakras sont les points de rencontre de ces courants.

Ce sont des centres d'alimentation énergétique qui ressemblent à des petits tourbillons en rotation permanente.



Ils sont :

- Des carrefours d'énergie : comme des stations de pompage, **ils captent l'énergie vitale qui nous entoure** pour la distribuer à nos organes et à notre esprit.
- Un lien corps-esprit : chaque chakra est relié à **une zone précise du corps physique, mais aussi à des émotions** et des états d'esprit particuliers (par exemple, le chakra du cœur gère l'organe du cœur, mais aussi le sentiment d'amour).
- Un chakra mal réglé peut être trop fermé ou trop ouvert (c'est plus rare).
- Ils sont situés **symétriquement sur le devant et l'arrière du corps** (ils fonctionnent par paires).

Important :

Les chakras à l'avant du corps correspondent aux émotions présentes et ceux à l'arrière sur celles du passé, il faut donc traiter l'avant et l'arrière quand on travaille sur les chakras.



LE CHAKRA RACINE : CONSTRUIRE DES FONDATIONS SOLIDES

Le premier des sept centres énergétiques est le Chakra Racine, appelé Muladhara en sanskrit. Situé à la base de votre colonne vertébrale, au niveau du périnée, il est le socle de votre système énergétique.

Tout comme les fondations d'une maison ou les racines d'un arbre, il conditionne la stabilité de tout ce qui s'élève au-dessus de lui.

Lorsqu'il est "Ouvert" : L'énergie circule de manière fluide. Vous vous sentez en sécurité, présent, avec une force vitale solide. Vous avez confiance en la vie.

Lorsqu'il est "Fermé" : Cela peut se manifester par des peurs irrationnelles, un sentiment d'insécurité permanent, un manque de dynamisme ou des difficultés financières répétées.



Caractéristiques

Nom Sanskrit : Muladhara (Mula : racine / Adhara : support)

Localisation : Base de la colonne vertébrale, périnée

Couleur : Rouge vif

Élément : Terre

Mots-Clés : Ancrage, Survie, Sécurité, Besoins matériels

Pourquoi est-il essentiel ?

Ce centre énergétique agit sur les peurs primaires. Il traite vos besoins fondamentaux : manger, dormir, avoir un toit, et se sentir en sécurité dans son corps.



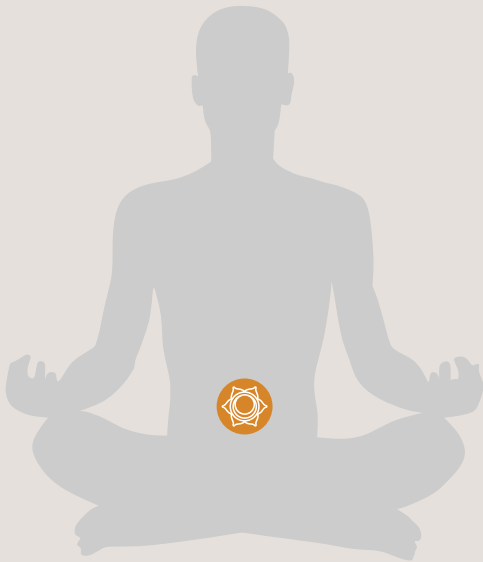
LE CHAKRA SACRÉ : LE CENTRE DU RESENTI ET DE LA CRÉATIVITÉ

Après avoir stabilisé vos fondations avec le chakra racine, nous montons d'un étage pour découvrir le Chakra Sacré, ou Swadhisthana. Si le premier chakra concernait votre survie, le second concerne votre joie de vivre.

Situé environ trois doigts sous le nombril, il est le siège de vos émotions, de votre sensualité et de votre capacité à créer.

Lorsqu'il est « Ouvert » : Vous exprimez votre créativité sans peur du jugement et vous entretenez des relations harmonieuses. Vous acceptez vos émotions et vos désirs avec bienveillance et naturel.

Lorsqu'il est « Fermé » : Cela peut se traduire par un sentiment de culpabilité, une perte de libido ou une grande difficulté à ressentir de la joie.



Caractéristiques

Nom Sanskrit : Swadhisthana (la demeure du Soi)

Localisation : Bas-ventre, entre le nombril et le pubis

Couleur : Orange

Élément : Eau

Mots-Clés : Émotions, Plaisir, Créativité, Relation aux autres

Pourquoi est-il essentiel ?

Parce qu'il transforme votre énergie vitale en joie de vivre, en créativité et en équilibre émotionnel, vous permettant ainsi de savourer pleinement votre relation à vous-même et aux autres.



LE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE: LE CENTRE DU POUVOIR PERSONNEL ET DE L'ACTION

Après avoir exploré vos émotions avec le chakra sacré, nous montons vers le troisième centre énergétique : le Plexus Solaire.

Si le précédent chakra concernait votre ressenti, celui-ci est votre véritable soleil intérieur, le moteur de votre volonté.

Situé à côté de l'estomac, juste au-dessus du nombril, il est le siège de votre identité et de votre capacité à passer à l'acte.

Lorsqu'il est « Ouvert » : Vous agissez avec assurance, réalisez vos projets et savez poser des limites saines. Votre pouvoir personnel est utilisé de façon équilibrée.

Lorsqu'il est « Fermé » : Cela se traduit par un manque de confiance, une difficulté à s'affirmer ou un besoin de contrôle excessif, souvent accompagné de tensions à l'estomac.



Caractéristiques

Nom Sanskrit : Manipura (la cité des bijoux)

Localisation : Haut de l'abdomen, au niveau de l'estomac

Couleur : Jaune

Élément : Feu

Mots-Clés : Confiance, Volonté, Affirmation de soi, Action

Pourquoi est-il essentiel ?

Parce qu'il est le foyer qui transforme vos intentions en réalité, vous donnant la force et la clarté nécessaires pour prendre votre place dans le monde avec assurance et intégrité.



LE CHAKRA DU COEUR: LE PONT ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT

Après avoir affirmé votre pouvoir avec le plexus solaire, nous atteignons le centre de votre être : le Chakra du Cœur (Anahata).

Situé au centre de la poitrine, il fait le lien entre les trois chakras inférieurs (physiques) et les trois chakras supérieurs (spirituels). C'est le siège de l'amour inconditionnel, de l'empathie et du pardon.

Lorsqu'il est « Ouvert » : Vous vivez des relations basées sur la compassion et l'acceptation. Vous êtes capable de vous aimer vous-même et d'accorder votre pardon, créant un sentiment de paix.

Lorsqu'il est « Fermé ». Cela peut se manifester par de la froideur émotionnelle, de la rancœur ou une difficulté à faire confiance. Vous pouvez vous sentir isolé ou incapable de recevoir de l'affection.



Caractéristiques

Nom Sanskrit : Anahata (le son non frappé)

Localisation : Centre de la poitrine.

Couleur : Vert

Élément : Air

Mots-Clés : Amour, Compassion, Pardon, Harmonie

Pourquoi est-il essentiel ?

Parce qu'il est le centre d'équilibre de tout votre système énergétique, transformant vos pulsions individuelles en une force d'union et de guérison par l'amour.



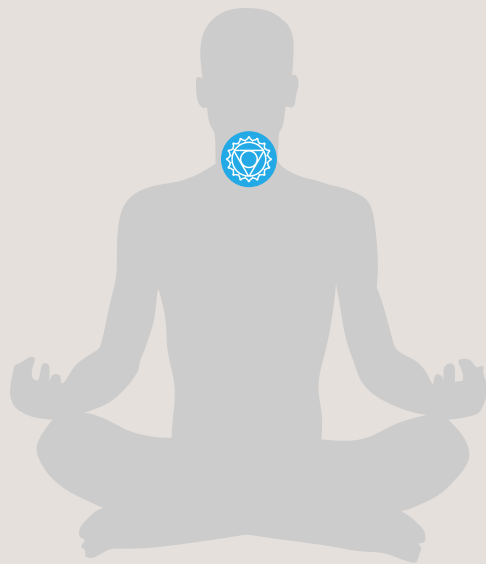
LE CHAKRA DE LA GORGE: LE CENTRE DE LA COMMUNICATION ET DE L'EXPRESSION

Après avoir ouvert votre cœur, nous montons vers le centre de l'expression : le Chakra de la Gorge (Vishuddha).

Situé au niveau du larynx, il est le siège de votre vérité personnelle et de votre capacité à communiquer vos pensées et vos sentiments avec clarté.

Lorsqu'il est « Ouvert » : Vous exprimez vos idées avec assurance et honnêteté, sans peur du jugement. Vous savez également faire preuve d'écoute et vos paroles sont en parfait accord avec vos actes.

Lorsqu'il est « Fermé » : Cela peut se manifester par une difficulté à dire votre vérité, une peur de parler en public ou, à l'inverse, un bavardage excessif pour éviter le silence.



Caractéristiques

Nom Sanskrit : Vishuddha (la purification)

Localisation : Gorge, centre du larynx

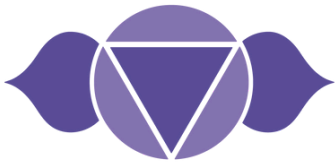
Couleur : Bleu clair

Élément : Éther

Mots-Clés : Communication, Expression, Vérité, Écoute

Pourquoi est-il essentiel ?

Parce qu'il est la porte par laquelle vous manifestez votre réalité intérieure dans le monde extérieur, vous permettant de vivre une vie authentique et alignée avec votre âme.



LE CHAKRA DU 3ÈME OEIL: LE CENTRE DE L'INTUITION ET DE LA CLARTÉ MENTALE

Après avoir libéré votre parole avec le chakra de la gorge, nous atteignons le centre de la vision intérieure : le Chakra du 3ème Œil (Ajna).

Situé entre les sourcils, il est le siège de votre intuition, de votre imagination et de votre sagesse profonde.

Lorsqu'il est "Ouvert" : Vous avez une vision claire de votre vie et une intuition aiguisée. Vous faites preuve d'une grande clarté mentale pour résoudre les problèmes.

Lorsqu'il est "Fermé" : Cela peut se manifester par une confusion mentale, un manque de direction ou un rejet total de tout ce qui n'est pas "rationnel". Vous pouvez vous sentir déconnecté de votre intuition.



Caractéristiques

Nom Sanskrit : Ajna (La perception)

Localisation : Entre les deux sourcils

Couleur : Indiguo (bleu-violet)

Élément : La lumière

Mots-Clés : Intuition, Vision, Clarté, Sagesse

Pourquoi est-il essentiel ?

Parce qu'il est votre boussole intérieure, vous permettant de voir au-delà des apparences pour accéder à une compréhension plus profonde de vous-même et du monde.



LE CHAKRA COURONNE: LE CENTRE DE LA CONNEXION SPIRITUELLE ET DE L'UNITÉ

Pour clore ce voyage au cœur de vos centres énergétiques, nous atteignons le point culminant : le Chakra Couronne (Sahasrara).

Situé au sommet du crâne, il est votre lien direct avec l'Univers et le siège de votre conscience spirituelle.

Lorsqu'il est "Ouvert" : Vous ressentez une profonde paix intérieure et un sentiment d'unité avec tout ce qui vous entoure. Votre esprit est serein et vous vous sentez guidé par une sagesse qui dépasse le simple mental.

Lorsqu'il est "Fermé" : Cela peut se traduire par un sentiment de déconnexion, un matérialisme excessif ou une difficulté à donner du sens à votre existence.



Caractéristiques

Nom Sanskrit : Sahasrara (le lotus aux mille pétales)

Localisation : Sommet du crâne

Couleur : Violet ou Blanc

Élément : Au-delà de la matière (Conscience pure)

Mots-Clés : Spiritualité, Unité, Connexion céleste, Sagesse

Pourquoi est-il essentiel ?

Parce qu'il est le point de contact entre votre être physique et l'infini, vous permettant de recevoir l'énergie "Céleste" indispensable à votre équilibre vibratoire global.

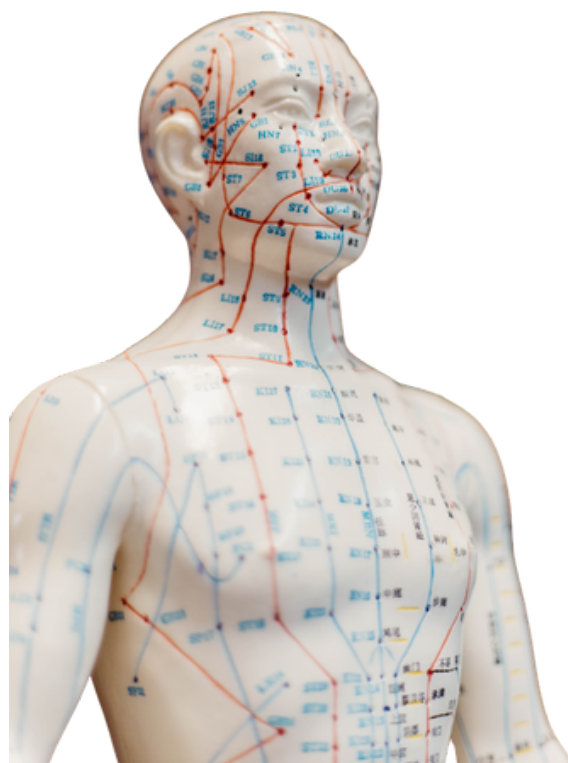
LES MÉRIDIENS

Qu'est ce qu'un méridien?

Le réseau de transport de votre énergie.

Après avoir harmonisé vos chakras (vos réservoirs d'énergie), il est essentiel de comprendre comment cette force circule dans tout votre corps. Les Méridiens sont les canaux invisibles par lesquels transite votre énergie vitale, appelée le Qi.

Imaginez-les comme un immense réseau de canaux d'irrigation ou des autoroutes énergétiques qui relient vos organes entre eux et irriguent chaque cellule de votre être.



Des chakras vers les méridiens

Chaque chakra agit comme une pompe énergétique. Ils captent l'énergie qui nous entoure pour l'injecter dans votre système.

Le vaisseau conception et le vaisseau gouverneur

Une fois que l'énergie est captée par les chakras, elle se déverse directement dans les deux grands canaux centraux le Vaisseau Conception (à l'avant) et le Vaisseau Gouverneur (à l'arrière).

La distribution vers les 12 Méridiens

C'est à partir de ces deux "vaisseaux" que l'énergie alimente les 12 méridiens principaux.

L'HORLOGE CIRCADIENTE DES 12 MÉRIDIEIS

L'énergie ne circule pas au hasard : elle suit un rythme précis de 24 heures. Chaque méridien connaît un pic d'activité de deux heures, lié à l'un des 5 Éléments.

Élémeit	Méridien	Heure solaire	Rôle Principal
Métal	Poumon	3h - 5h	Respiration et diffusion du Qi.
Métal	Gros Intestin	5h - 7h	Élimination et lâcher-prise.
Terre	Estomac	7h - 9h	Réception et digestion.
Terre	Rate / Pancréas	9h - 11h	Transformation de l'énergie.
Feu	Cœur	11h - 13h	Sérénité et joie intérieure.
Feu	Intestin Grêle	13h - 15h	Tri entre l'utile et l'inutile.
Eau	Vessie	15h - 17h	Gestion des liquides et du stress.
Eau	Rein	17h - 19h	Réservoir de la vitalité profonde.
Feu	Maître Cœur	19h - 21h	Protection émotionnelle.
Feu	Triple Réchauffeur	21h - 23h	Équilibre thermique et global.
Bois	Vésicule Biliaire	23h - 1h	Décision et mise en mouvement.
Bois	Foie	1h - 3h	Purification et planification.

LES DEUX AURAS

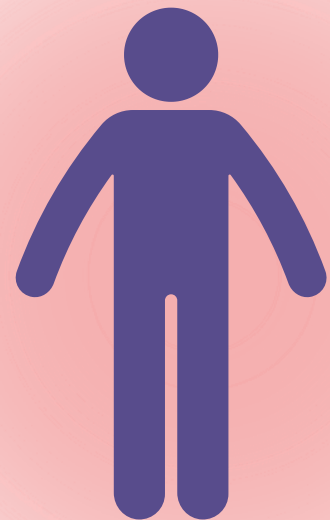
Au-delà de la circulation interne des méridiens, notre énergie s'étend également à l'extérieur de notre corps physique. Cette enveloppe invisible pour la plupart, mais captable par notre sensibilité, s'appelle l'Aura. Elle agit comme une interface entre notre monde intérieur et l'environnement.

On peut distinguer deux auras distinctes.

L'aura émotionnelle : le rayonnement de l'être

Cette première aura correspond au dégagement d'énergie que nous projetons autour de nous en fonction de notre état interne. Elle est le reflet direct de ce que nous ressentons à chaque instant.

- Une signature vibratoire : Elle émet des fréquences que certaines personnes sensibles ou entraînées peuvent percevoir visuellement ou par le ressenti.
- Le langage des couleurs : Cette aura se colore selon l'émotion dominante. Par exemple, une colère intense se manifestera souvent par du rouge dans le champ énergétique, tandis qu'un état de paix pourra tendre vers des teintes plus douces.
- Une extension de soi : Elle peut s'étendre plus ou moins loin de nous selon l'intensité de nos émotions du moment.





L'aura protectrice : le Wei Qi (énergie défensive)

La médecine chinoise nous enseigne l'existence d'une seconde enveloppe, beaucoup plus proche du corps : le Wei Chi (ou Wei Qi). Contrairement à l'aura émotionnelle qui rayonne vers l'extérieur, le Wei Chi est "collé" à notre peau pour nous servir de bouclier.

Le bouclier énergétique : Sa fonction principale est de nous protéger des énergies extérieures néfastes (climats, émotions d'autrui, pollutions vibratoires).



Un mécanisme dynamique : ce bouclier est adaptatif et réagit instantanément à ce qu'il rencontre :

- En présence d'énergies positives : Le Wei Chi se dilate et s'assouplit. Il "s'ouvre" pour laisser passer ces fréquences bénéfiques et nous permettre de nous en nourrir.
- En présence d'énergies néfastes : Le Wei Chi se contracte et se densifie violemment. Il se transforme en une armure compacte pour empêcher l'énergie négative de pénétrer dans notre circuit interne.



VOTRE VOYAGE NE FAIT QUE COMMENCER

Nous arrivons au terme de ce petit guide conçu pour vous transmettre les bases essentielles de l'énergétique. La compréhension des mécanismes décrits dans ces pages permet d'appréhender l'être humain comme un système complexe où la matière et l'invisible sont en interaction constante.

Les points clés à retenir de cette structure sont les suivants :

- Les chakras : ils constituent les carrefours et les centres d'alimentation qui assurent le lien entre les zones précises du corps physique et les états d'esprit.
- Les méridiens : ce réseau de transport véhicule le Qi vers chaque organe, viscère, ... suivant une horloge biologique de 24 heures qui dicte leur pic d'activité.
- L'aura émotionnelle : elle représente la signature vibratoire et le rayonnement de l'état interne d'un individu à un instant donné.
- Le Wei Qi : cette énergie défensive spécifique, collée à la peau, remplit une fonction de bouclier dynamique contre les perturbations extérieures.

Nous ne faisons ici qu'effleurer ce domaine et j'espère que ce modeste manuel pourra susciter des vocations d'énergéticiens.



L'ÉNERGÉTIQUE

INTRODUCTION AU FONCTIONNEMENT ÉNERGÉTIQUE DE L'HUMAIN

Ce petit manuel a été rédigé dans le but d'expliquer les mécanismes fondamentaux du système énergétique humain. Il permet d'appréhender la circulation des flux invisibles. À travers une approche synthétique, cet ouvrage décrit le fonctionnement des centres d'alimentation, des canaux de circulation et des enveloppes vibratoires.

Points clés du manuel :

- Les Sept Chakras.
- Les Méridiens.
- L'horloge circadienne.
- L'aura émotionnelle.
- Le Wei Qi.



L'auteur :
Sébastien PIERRE



energie-ciel-terre.fr