

# LE CORPS ÉNERGÉTIQUE



# LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

***Notez: aucune des informations qui suivent ne doivent être utiliser ni pour diagnostiquer, ni prescrire et ni pour conduire une pratique quel que soit sans avoir de guidance et un bon apprentissage.***

Ceci est simplement **un bref sommaire de quelques** théories des systèmes énergétiques et de leurs physiologies afin de vous aider à avoir une meilleure compréhension de travail énergétique et des approches holistiques à la santé. Il est aussi bon que plutôt que voir comme absolu, ou comme croire ou ne pas croire, cela devrait être vu simplement avec un esprit ouvert. Si une personne souhaite aller plus en profondeur dans ces philosophies, il est bon d'en apprendre sur la philosophie en entier, pas juste une partie ou d'en prendre un bout par ici et un bout par là.

Toutes approches holistiques vont toujours travailler « d'un point de vue plus large » au-delà du physique. Comme peindre un portrait, ce n'est pas juste à propos de la peinture et les couleurs, mais la toile et tout le processus derrière. Le « ce qui est » derrière peut varier en explication et le processus en pratique, mais tous, approches holistiques, sont d'accord qu'il y a un principe sous-jacent qui est beaucoup plus grand que les simples apparences. Il est compris comme une sorte de force ou d'énergie qui crée la motion, le mouvement d'une façon ordonnée. Il est aussi compris que l'équilibre et un facteur clé pour être capable de s'harmoniser avec notre environnement intérieur et extérieur ce qui se traduit en une meilleure santé et façon de vivre. L'équilibre est évalué après des milliers d'années d'observations et d'expériences de nos corrélations avec les opposer de la vie, comme le Ciel et la Terre, le jour et la nuit et aux cycles comme les saisons ou d'autres cycles dans les cieux et avec beaucoup d'autres corrélations.

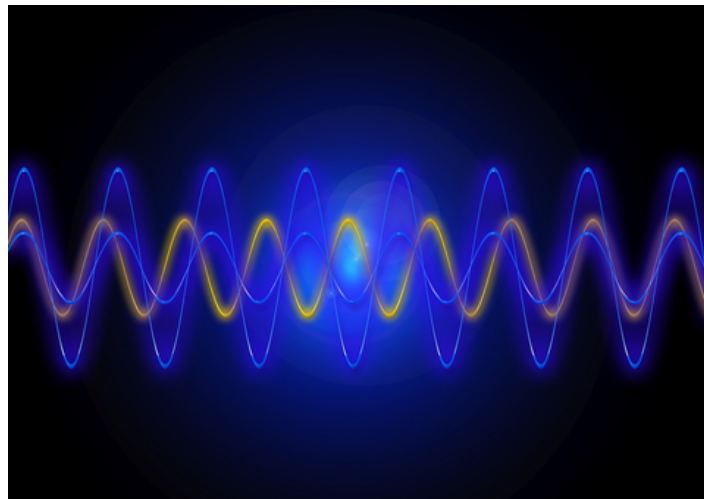
Il est important de noter que ce type d'information n'est pas absolu et peut varier en explications, compréhension et en application selon l'attention – par exemple pratique spirituelle, pratique de guérison, pratique d'entraînement physique, ou autres ou en combinaison, et la compréhension – comme dans différentes écoles avec différentes expériences et champs d'expertises et ainsi différentes méthodes.

D'abord, nous faisons avec une idée générale de l'être. Nous ne sommes pas simplement vus comme étant des corps physiques avec des réactions chimiques, nous sommes énergie et lumière. La compréhension de l'être peut être complexe à décrire et à comprendre. Vous pouvez retrouver plusieurs façons différentes de le catégoriser et de l'expliquer. Il peut y avoir des termes différents pour décrire les mêmes catégories, et leurs sous-catégories peuvent être organisées et expliquer de façon différente selon la philosophie avec laquelle vous travaillez, mais en général cela mène au même point. Pour la simplicité nous pouvons catégoriser l'être en 4 catégories principales :

- 1-Corps spirituel**
- 2-Corps mental**
- 3-Corps émotionnel**
- 4-Corps physique**

Chaque partie de l'être ayant un effet sur l'autre. Le physique est une expression d'énergie et de conscience.

*Nikola Tesla – « Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensée en termes d'énergie, fréquences et vibration. »*



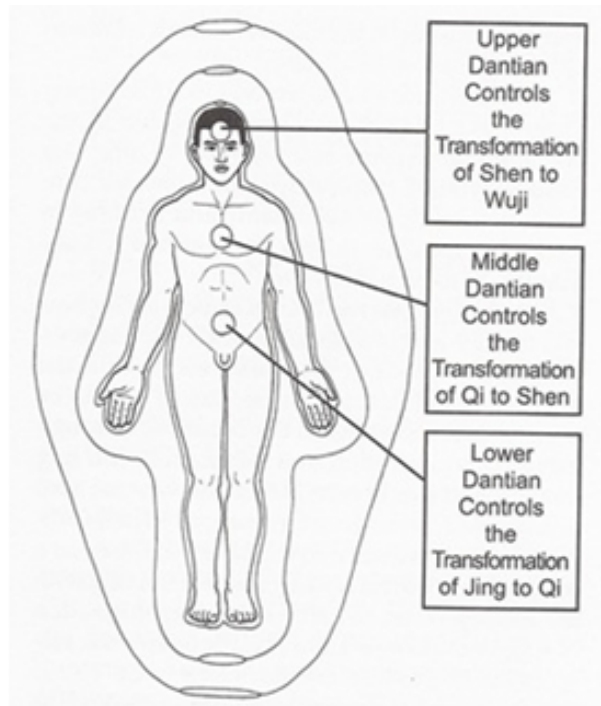
(Image de : [https://pixabay.com/fr/images/search/frequency/?manual\\_search=1](https://pixabay.com/fr/images/search/frequency/?manual_search=1))

Tout comme le corps physique est un réseau complexe de différents organes et systèmes, les autres corps le sont aussi. Le concept de canaux énergétique par lequel l'énergie peut circuler afin de maintenir la santé et l'équilibre du physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel est ancré dans de nombreuses cultures, mais est connue plus communément à travers la culture yogique, médecine védique, la culture chinoise, la médecine traditionnelle chinoise et les arts martiaux.

Commençons par la culture chinoise. À un niveau plus profond et primaire que les canaux et les chakras, nous avons les 3 Dan-tians.

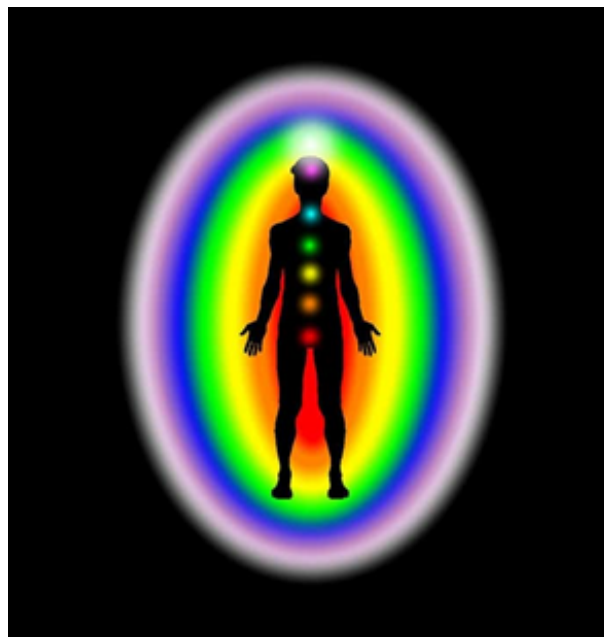
**Les 3 Dan-tians** sont comme des réservoirs et transformateurs d'énergie du matériel à l'immatériel. Ils prennent l'énergie sous une forme et la transforment en une autre et vice versa. Exemple : glace – eau – vapeur. Chaque Dan-tian a une fonction, l'inférieure et plus relié à l'énergie de la Terre, l'énergie physique, la chaleur et les sensations; le supérieur à l'énergie céleste, l'esprit, la lumière et l'intuition; le moyen est relié à la vibration et la vitalité, c'est le pont qui lie et régule les deux autres. Ils ont chacun leurs propres types d'énergie allant du physique au spirituel, le Dan-tian inférieur, le moyen et le supérieur emmagasinent et gère respectivement le Jing, le Qi et le Shen – brièvement, le Jing étant l'essence, le plan architectural pour le corps physique - une graine de radis ne peut pas grandir pour être de la laitue, essence vitale toute liquide qui nourrit le corps; le Qi c'est le souffle de la vie, l'énergie et les fonctions vitales; le Shen l'esprit, l'essence céleste, le désir originel de se manifester – la volonté de vivre, les fonctions mentales et spirituelles (*la définition complète de ces termes sont trop longue et complexe pour aller en détail ici. De plus, les Dan-tians peuvent être expliqués de plusieurs façons selon l'application, la pleine compréhension des Dan-tians et celles des 8 vaisseaux est quelque chose de très profond et difficile d'expliquer, ainsi a besoin d'être vécue pour soi-même à travers un bon apprentissage*). Ils sont la fondation pour l'expérience de la vie. Chacun créant un champ d'énergie nourricier et protecteur qui s'étend respectivement du corps – le corps physique, le corps énergétique et le corps spirituel comme dans l'image qui suit.





(Image from <https://www.risingmoontaichi.net/the-dantians>)

À l'intérieur de ces champs il s'y projet les différentes couches de l'aura respective à chacun des chakras allant du corps physique vers l'extérieur se connectant et échangeant avec l'environnement extérieur de l'environnement intérieur et vice et versa.

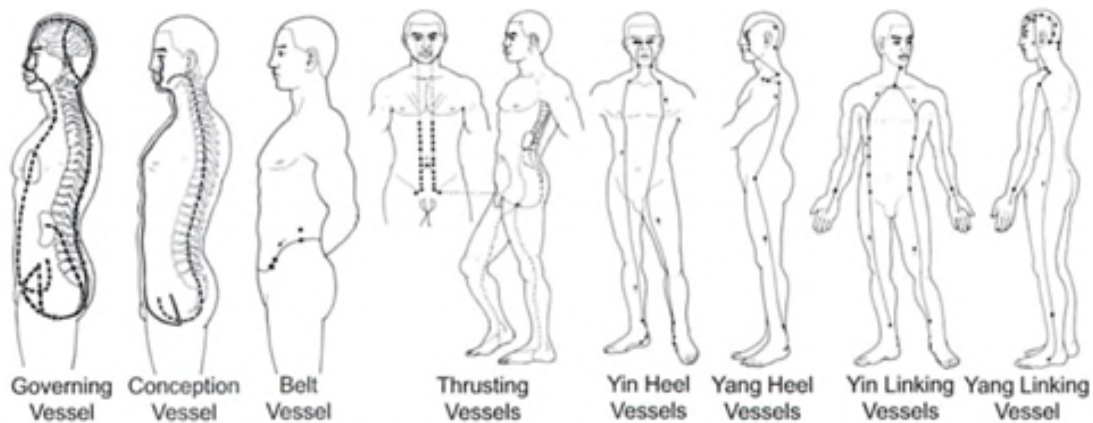


(Image de : <https://www.indiamart.com/proddetail/aura-chakra-cleaning-24236197262.html>)

L'énergie circule intérieurement à travers plusieurs passages pour des fonctions différents qui servent à maintenir la bonne santé et une bonne vie. En continuité, ici nous avons des exemples de la culture chinoise.

## Il y a 8 vaisseaux et 12 méridiens principaux dans le corps.

Les 8 vaisseaux sont en charge de la vie en générale, « La grande image », des cycles allant de l'enfance à la vieillesse. Les huit vaisseaux emmagasinent l'énergie originelle et aident à la distribuer. L'énergie originelle à une nature plus spirituelle. L'énergie innée, qui provient des parents et l'énergie acquis, qui provient de la nourriture, breuvages et la respiration. Les reins sont les modulateurs de ces énergies et les initiateurs du mouvement, lié de prêt au Dan-tian inférieur qui sert de réservoir à ces énergies et ensembles agissent de façon similaire à une batterie. Les vaisseaux aident aussi à équilibrer l'énergie des méridiens qui sont aussi géré à travers les reins, et se connecte par d'autres points de jonction variés et ensuite vers les organes, comme un lac qui s'écoule dans une rivière, à un ruisseau, etc. et vice et versa.



(Image de : <https://www.johnweiss.ca/single-post/2019/07/03/the-extraordinary-vessel-the-hidden-gems>)

La modulation fonctionne par un genre d'énergie « polaire » qui permet une circulation, distribuant et réapprovisionnant, souvent référé comme yin et yang qui se trouve dans toutes choses incluant elle-même. Il y a 4 vaisseaux Yin et 4 Yang se connectant à l'énergie du Ciel (polarité positive) et l'énergie de la Terre (polarité négative). En bref, le Yin se contracte, rafraichi, nourrit et le Yang s'agrandit, réchauffe et active.



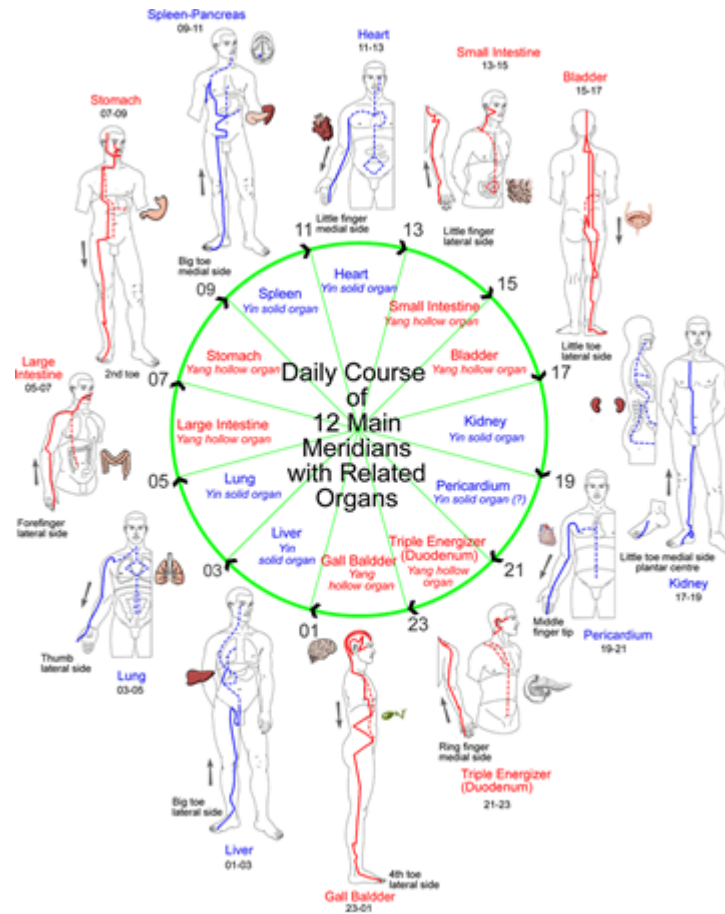
(Image de : <https://qi-energyflows.de/2017/02/12/without-darkness-we-cannot-see-the-light-the-principle-of-yin-and-yang/?lang=en>)

Ensuite il y a 12 méridiens principaux qui sont reliés aux organes, l'énergie vitale et la vie quotidienne, propulsée par le mouvement des 5 éléments.

Ils sont en ordre avec leurs contreparties yin/yang et l'élément associé :

1. **Méridien du rein – yin, eau**
2. **Méridien de la vessie – yang, eau**
3. **Méridien du foie – yin, bois**
4. **Méridien de la vésicule biliaire – yang, bois**
5. **Méridien du cœur – yin, feu**
6. **Méridien de l'intestin grêle – yang, feu**
7. **Méridien de la rate/pancréas – yin, terre**
8. **Méridien de l'estomac – yang, terre**
9. **Méridien du poumon – yin, métal**
10. **Méridien du gros intestin – yang, métal**
11. **Méridien du péricarde – yin, feu**
12. **Méridien du triple réchauffeur – yang, feu.**

Souvent vous allez aussi voir associer le vaisseau gouverneur et le vaisseau conception, référé comme la mère du yang et la mère du yin respectivement, pour tous leurs points d'acuponcture que les autres vaisseaux n'ont pas. Par contre, en comparaison ils ne sont pas rattachés à un organe particulier.



(Image de : <https://painreliefcenter.ca/daily-meridians/>)

La circulation des 12 méridiens est liée de près au cycle journalier de yang et yin, jour et nuit et sur un plan plus grand, les quatre saisons. L'énergie circule à travers chacun des 12 méridiens sur une base de 24 heures, 2 heures chacun, une journée de 12 heures ou période yang et un 12 heures de nuit ou période yin. La période d'expansion yang commence à 23h, 5h et le point mi-chemin, 11h le plus haut et ensuite bascule pour diminuer en yin contractant, 17h le point mi-chemin et 23h le plus haut de yin. 5h à 17h cycle de jours lorsque l'énergie circule vers l'extérieur aux canaux pour l'activité et de 17h à 5h cycle de nuit lorsque l'énergie circule vers l'intérieur pour restaurer les organes.



De ceci il est plus facile de comprendre pourquoi il n'est pas recommandé de manger un gros repas tard en soirée. En soirée l'énergie du corps se rétracte graduellement dans les organes pour le repos et se restaurer, alors il y a moins d'énergie disponible pour le processus de digestion. Aussi, pour vous donner une idée, se réveiller de façon chronique à 2h peut être une indication d'un problème avec la fonction du foie.



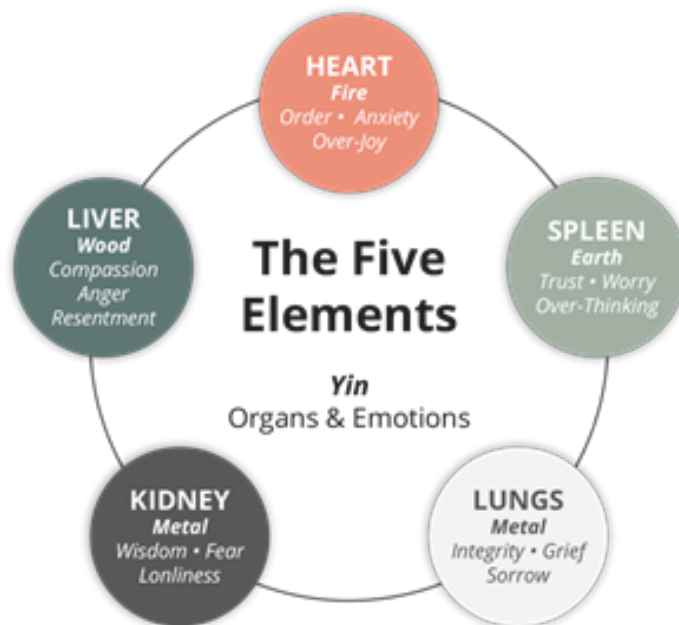
(Image de : <https://optimumenergyandwellness.com/the-24-hour-body-clock-of-chinese-medicine/>)

## Les 5 éléments: Eau, Bois, Feu, Terre, Métal.

Les 5 éléments sont des propriétés spirituelles reliées au mouvement énergétique des énergies vitales. Ce qui peut être affecté par des facteurs externes et/ou internes, entres autres, comme la température et la nourriture que vous ingérez, et aux pensées et émotions.

Les organes et leurs mouvements énergétiques sont intimement reliés aux émotions et à ressentir leurs réponses dans notre être. La bonne compréhension de ceci ne mène pas seulement à une meilleure santé, mais aussi à une meilleure assimilation et gestion des émotions et de l'énergie vitale. La bonne circulation des 5 éléments affecte tous les aspects de la vie.

Par exemple, le foie est associé avec l'élément bois qui est un mouvement de croissance et l'émotion de la colère. En bief, si l'énergie du foie d'une personne est trop faible elle peut être indifférente, sans motivation, manque de délimitation créant une stagnation dans le mouvement de croissance et éventuellement à un blocage; si l'énergie du foie de la personne est excessive, la personne peut être trop concernée, impatiente, jalouse, trop protectrice et contrôlante et peut mener à la frustration et la rage suivie de l'épuisement; retenir l'expression de ses émotions crée un blocage. Lorsque l'énergie du foie est équilibrée, la personne est en mesure de démontrer de l'attention et d'établir des limites saines. Il peut y avoir une multitude de scénarios possibles selon la fonction des autres organes. Si les autres organes fonctionnent correctement, l'énergie circule librement à travers tous les cycles énergétiques de la croissance, l'expansion, la distribution, l'assimilation et le repos, cultivant graduellement des émotions positives qui aident à ouvrir l'esprit et mènent à ce que l'on nomme les vertus, la vertu du foie étant la compassion.

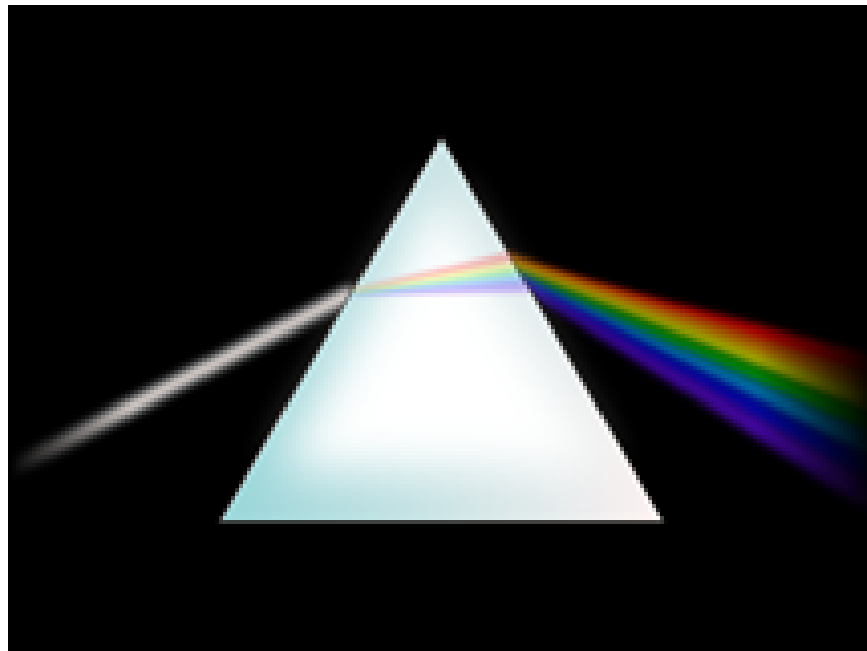


(Image de : <https://www.acupuncturecenterofnj.com/helps-anxiety-depression>)

À part les vaisseaux et les méridiens, il y a 7 chakras principaux dans le corps, mais plusieurs autres existent. Les théories sur les chakras sont pour la plupart d'origine yogique, mais sont aussi mentionnées brièvement dans la médecine traditionnelle chinoise.

En réalité, chakra est un mot Sanskrit qui se traduit à peu près comme vortex ou roue qui tourne. Ils sont comme des portails vers des sphères de différent niveau de conscience et ils aident aussi à fournir l'énergie à différente partie du corps. Ils sont associés à la Lumière et la couleur, le système endocrine et à des états spirituels et psychos émotionnelles.

En fait, la lumière blanche qui est réfractée à travers un prisme donne les 7 couleurs de l'arc-en-ciel, chacune vibrant à de fréquences spécifiques et différentes qui sont en corrélation avec les 7 chakras. Ils donnent un aperçu vers différents niveaux d'expériences dans différents domaines de la vie concernant le raisonnement rationnel basé sur les sens physiques à la réception intuitive et la sagesse, à un point physique très tangible à l'intangible comme les sentiments, les pensées et les émotions et vers l'esprit plus éthérique, préoccupation concernant la survie physique à vivre bien à vivre de manière significative ou en d'autres mots de la séparation individuelle vers l'unité divine. Ils affectent aussi généralement l'endroit physique du corps ou ils se trouvent, par exemple, le chakra du cœur affecte la région de la poitrine.



(Image from <https://letstalkscience.ca/educational-resources/backgrounders/reflection-and-refraction>)

## 7 principaux chakras :

1. Chakra **racine**, situé à la base de votre colonne représentée par la couleur rouge et « liée » aux glandes surrénales. La *racine* se rapporte au physique de la personne et sa réalité matérielle en ce qui la concerne, la sécurité physique et les besoins essentiels. Un manque d'énergie dans le chakra racine crée des soucis et des peurs du manque et des limitations envers l'argent et les besoins matériels. Un excès d'énergie dans le chakra racine crée une obsession envers les biens matériels et le travail.

2. Chakra **sacré**, situé à l'endroit du sacrum et du bas ventre représenté par la couleur orange et « liée » aux gonades. Le *sacré* se rapporte aux sentiments de la personne envers ses sensations physiques et l'énergie sexuelles. Un manque d'énergie dans le chakra sacré la personne se soucie et se fait du stress envers son corps au point de devenir fatigué et stagnant. S'il y a un excès d'énergie, la personne devient obsédée par son corps, sa santé, les plaisirs physiques, les apparences, etc.

3. Chakra **plexus solaire**, situé environ à l'endroit de l'estomac représenté par la couleur jaune et « liée » au pancréas. Se rapporte à l'esprit de la personne, des pensées concernant soi-même, la pensée linéaire et l'analyse. Un manque d'énergie dans le plexus solaire la personne aura peur de l'autorité, le pouvoir et le contrôle. Un excès d'énergie la personne sera obsédée d'être une personne d'autorité et en contrôle.

4. Chakras du **Cœur**, situé à l'endroit du cœur représenté par la couleur verte et « liée » au thymus. Se rapporte aux relations de la personne, connexions envers tous, émotions et sentiments envers les autres et toute la vie. C'est l'endroit où la personne se connecte à et vit les nombreuses facettes de l'Amour et la spiritualité, c'est aussi là où nous apprenons les leçons d'attachement et de pardon. Un manque d'énergie dans le chakra du cœur crée des peurs concernant donner et recevoir l'amour. Un excès d'énergie peut créer des comportements obsessionnels envers les relations aux autres ou des situations ou des biens.

5. Chakra de la **gorge**, située à la mi-gorge représentée par la couleur bleue et « liée » à la glande thyroïde. Se rapporte à la communication et l'expression créative de la personne, exprimer sa vérité intérieure. Un manque d'énergie crée de la peur à communiquer, un excès crée une obsession avec la communication.

6. Chakra du **troisième œil**, situé au centre entre les deux yeux juste au-dessus des sourcils représentés par la couleur indigo et « liée » à la glande pituitaire. Se rapporte aux pensées, la perspicacité, l'organisation, la vision dans les royaumes physiques et spirituels et l'imagination créative de la personne. Il regarde vers l'intérieur et donne une vue de ce qu'il a à l'intérieur du cœur et l'esprit de la personne. Un manque d'énergie crée des peurs concernant voir le futur, le passé, et ce qui se trouve au-delà du voile physique dans le moment présent. Un excès peut créer une obsession avec des croyances religieuses, fierté excessive, et autoritaire dans ces domaines.

7. Chakra **couronne**, située au centre du dessus de la tête représentée par la couleur violet et « liée » à la glande pinéale. Se rapporte à l'intuition et la connexion Divine, savoir plutôt que pensée, et la spiritualité de la personne. Un manque d'énergie créé des peurs à propos du Divin et de la guidance divine. Un excès crée la frustration, pouvoir latent et la déprime.

*Il est important de noter qu'un manque ou un excès d'énergie qui circule dans les chakras peut créer ses peurs, ou ça peut être les peurs qui créent les manques ou excès. Les problèmes ne sont pas réellement dus au manque et à l'excès, mais plutôt au manque d'équilibre des éléments et la communication entre tous les chakras et aussi avec le Divin.*

En conclusion, si vous éprouvez n'importe quel type de malaise physique, mental, émotionnel ou spirituel il est probable que soit vous êtes simplement hors équilibre avec les rythmes de la vie ou soit que vous avez un blocage dans votre énergie quelque part. Les blocages peuvent être due à des facteurs externes ou des facteurs internes, ils peuvent être nouveaux ou du passé lointain ou une combinaison de multiples facteurs. Le travail énergétique peut avoir un effet sur tous les niveaux de l'être. Par contre, il est possible qu'un nombre de thérapies différentes soit requissent, soit simultanément ou successivement selon la situation (formes variées de travail énergétique, formes variées de travail physique, formes variées de travail mental, émotionnel et neurologique, etc.). La plupart des approches holistiques sont compatibles et peuvent être faites en parallèle aux traitements médicaux modernes. Dans des cas de maladies sévères ou d'urgence, il est mieux de consulter le professionnel de la santé approprié d'abord. Puisque qu'il y a parfois peu ou pas de communication du tout entre les praticiens et praticiennes d'approches holistiques et de ceux et celles de la médecine moderne, la personne va devoir faire ses propres recherches pour trouver une approche qui l'aidera, en espérant que ce document vous aidera dans votre compréhension de la façon que les approches holistiques peuvent vous bénéficiez.



Vous avez la permission de partager cet article tant qu'il est partagé en entier sans aucune modification que ce soit.

**Dominic Audet – Maître Reiki et Instructeur de QiGong**

**Sites web :** 1 - [www.hfreiki2.wix.com/dominic-reiki-usui](http://www.hfreiki2.wix.com/dominic-reiki-usui)

2 - <https://hfreiki2.wixsite.com/qigongdominic>

© Article : **Le corps énergétique. 28 août 2022.**

