



Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

## Edito E<sub>n</sub>2M<sub>ots</sub>

**“il ne faut pas demander au ciel de nous aider, quand on n'a pas encore commencé à s'aider soi-même” Io Appel-Guéry**

### S O M M A I R E

- **L'édito en 2 mots !**
- **Petite synthèse sur les Chakras et endocrines.**

### L' A G E N D A

#### ATELIERS

#### Chi Nei Tsang

Découverte

**Samedi 24 septembre**  
10h - 18h  
**70€.**

#### Thérapies vibratoires

**Samedi 08 octobre**  
10h - 18h

### CIEL D'ETE

Ce ciel d'été sera-t-il propice à nos requêtes?

Il est vrai que nous avons tendance à demander de l'aide à l'extérieur, alors qu'il est dit dans les textes que nous portons la connaissance en notre sein. Généralement, nous avons cette fâcheuse manie de nous soumettre à notre destin. Les choses sont ainsi faites à quoi bon forcer le destin comme le disait Nicolas Bréhal dans son prix Renaudot de 1993.



Chacun de nous peut s'efforcer d'effectuer quelques pas vers soi-même à la rencontre du calme intérieur. Non pas pour surfer sur la vague de la procrastination, quoique l'éloge de la lenteur est à consommer sans modération ! Il est parfois des modes intelligentes, jetons-nous à l'eau. Al-

lez vers soi n'a jamais été vain bien que le système en place prône la course effrénée et la compétition. L'économie d'énergie est prônée dans les voies du Tao avec le concept du non-agir.

Economiser son énergie en évitant de la gaspiller par des actions non en accord avec notre centre intérieur. Les moines Taoïstes préconisent d'avoir un caractère d'eau à l'encontre des occidentaux qui rêvent tous d'avoir un tempérament de feu. Le feu dilapide notre capital d'énergie et grille nos organes vitaux comme le foie, le cœur, la rate, les poumons, les reins qui sont yin par nature.

Que ce ciel d'été, du solstice à l'équinoxe nous convie à la modération, à la méditation, à la contemplation... Aux vacances !

Tifen

Juillet 2011

### Thérapies Vibratoires



Lors de cet atelier, nous étudierons l'anatomie subtile de l'être humain – Cartographie des corps subtils, des centres majeurs, des tattwas, des nadis. Nous développerons les techniques de perception et de lecture des champs d'énergie.

Les techniques vibratoires du nouvel âge, ce que P. Drouot appelle la Théo-médecine du III<sup>ème</sup> millénaire, ne

s'adressent plus à la dimension spatio-temporelle du corps physique, mais plutôt à la structure multi-dimensionnelle de l'homme.

Les thérapies énergétiques apportent des réponses précises. Le calage, l'ancrage, le synchronisme des hémisphères cérébraux, la cohérence cardiaque nous offrent des outils pertinents et nécessaire à notre fonctionnement optimal.



**70€. la journée**

INSCRIPTIONS

# Les 7 Chakras principaux

Il existe 7 centres majeurs associés au corps physique. Les 7 Chakras du corps physique correspondent aux glandes du système endocrinien, qui régissent une substantielle pharmacopée interne d'enzymes, d'hormones, ainsi qu'une intelligence chimique complexe qui, avec le système nerveux, gouverne les nombreuses fonctions de l'organisme. Chaque Chakra sert de centre d'intelligence permettent de traiter l'énergie cosmique dans l'univers matériel; chacun est semblable à un kaléidoscope coloré de lumières, de symboles et de sons.

- Le Chakra racine est relié aux gonades qui génèrent les spermatozoïdes ou les ovules
- Le Chakra sacré est relié aux surrénales qui génèrent le cortisol et l'aldostérone.
- Le Chakra solaire est relié aux pancréas et à la rate qui génèrent l'insuline et le glucagon.
- Le Chakra cardiaque est relié au thymus qui assurent la maturation des lymphocytes T.
- Le Chakra laryngé est relié à la thyroïde qui génère de la thyroxine
- Le Chakra frontal est relié à l'hypophyse qui génère plus de 8 hormones dont des endorphines.
- Le Chakra coronal est relié à l'épiphysse qui génère la mélatonine.

L'univers émet des énergies vitales. Si vos Chakras sont ouverts, elles afflueront dans votre corps en favorisant la clarté mentale, l'équilibre émotionnel, la santé physique et le progrès spirituel.

Vos croyances, vos attitudes et vos interprétations de la vie déterminent le degré de fermeture et d'ouverture de ces portails.

La peur contracte ces centres, tandis que le souffle, la beauté, l'amour et le rire les épanouissent.

Pour ouvrir vos Chakras, il faut procéder à un sérieux ménage de printemps dans votre maison intérieure.

La circulation de l'énergie dans tout le corps fera apparaître les difficultés souterraines qui régissent votre vie. Même s'il peut être éprouvant de les confronter, débayer ce qui vous retient, vous libèrera !



Dans la tradition, il est considéré que le corps humain comporte **80 000 centres d'énergie**, les 7 plus importants sont répartis suivant l'axe central de la colonne vertébrale.

On appelle ces centres majeurs, les Chakra, ce terme étant le nom Sanskrit pour les roues ou les disques, également utilisé pour désigner le soleil. Le premier est tourné vers la terre, le dernier vers le ciel, les Chakras intermédiaires irradiant à l'avant et à l'arrière du corps, ces 7 centres énergétiques sont des lieux où l'activité vitale est plus abondante qu'ailleurs.

Cette définition des Chakras puise dans l'approche du yoga et dans les principes de la médecine ayurvédique. Anatomiquement ces centres sont associés aux réseaux nerveux définis par les médecines occidentales actuelles ainsi qu'aux techniques millénaires de l'acupuncture et de la médecine chinoise.

Toujours selon la Tradition, les Chakras sont décrits comme des réceptacles et des transmetteurs d'énergie. Leur activité, soumise au double mouvement respiratoire inspir/expir, a des répercussions directes sur le corps physique.

## Au coeur de vos centres énergétiques...

Une activité harmonisée de vos 7 centres énergétiques principaux permet de laisser circuler librement votre énergie vitale. Cette énergie passe à travers de minces canaux énergétiques que l'on appelle Nadis, en sanskrit. **On peut en compter 72000**, un vrai treillis énergétique. Ces canaux sont structurés en 2 circuits, le premier est direct et le second correspond aux canaux sympathiques et para-sympathiques.

L'énergie va ensuite circuler entre chacun des Chakras au coeur desquels elle va se concentrer et tourbillonner. Il faut s'imaginer les Chakras comme des spirales qui vont absorber l'énergie de l'extérieur pour la redistribuer à l'intérieur du corps, par l'intermédiaire des glandes endocrines associées à chacun des Chakras.

*Source : <http://www.entrecielterre1.net>*

Pour équilibrer vos Chakras et les endocrines, rien de mieux que la méditation, le souffle, le yoga, le massage, la pleine conscience, les huiles essentielles, les Cristaux et la cohérence cardiaque. Des études américaines ont démontrées qu'après 21 jours de cohérence cardiaque, le système endocrine répondait favorablement.

**Si nous profitons des vacances pour nous offrir un petit voyage intérieur ?!**



### ✚ Cohérence Cardiaque (voyage guidé)

Projection de conscience et voyage au sein de l'espace sacré de votre coeur. Durant cette méditation, rééquilibrez votre système nerveux autonome. Apprenez la cohérence cardiaque et développez un taux de variabilité cardiaque optimal. Cette méditation originale est un véritable bain de jouvence.

### ✚ Cohérence Cardiaque (voyage libre)

Vous êtes accompagné en expansion de conscience, puis vous faites votre voyage seul. A la fin de votre voyage, je viens vous ramener à la conscience du corps.

Ref : CDM 1011

Pour se procurer ce CD - <http://terre-d-veil.fr/CD.html>