

Fabrice **Ruiz**

TOUT EST ÉNERGIE

Développez
votre magnétisme
pour une vie
plus harmonieuse

JouVence
poche

De même auteur aux Éditions Jouvence

Mon magnétisme maison

Également aux Éditions Jouvence

Les Quatre Accords toltèques, don Miguel Ruiz

La Maîtrise de l'amour, don Miguel Ruiz

Au-delà de la peur, don Miguel Ruiz, propos recueillis par Mary Carroll Nelson

Prières et méditations pour s'ouvrir à l'amour et au bonheur, don Miguel Ruiz

Les 12 lois du karma, Sandy Hinzelin & Anaka

Sur le chemin des rêves, Flo Delavega

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 - 1206 Genève - Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2024

© Éditions Jouvence, 2026, pour l'édition poche

ISBN : 978-2-88984-107-3

Couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Frank Pitel

Illustrations intérieures : Laura Bruneteau sauf Adobe Stock : © MarinaErmakova : pp. 57-59, © MarinaErmakova : pp. 58-59-60-63-64-202-203, © Яна Сидельникова : p. 61 © Diana : pp. 63-197, © Alena : pp. 63-196, © The Stock Guy : p. 65, © IvnI : p. 66, © Sergei Sizkov : p. 117, © pronick : p. 120, © Marharyta : p. 123, © setory : p. 125, © Anna Bova : p. 126, © Senntabi : p. 145, © lapencia : p. 147, © iconsgraphK : pp. 188-189, © Artyom Yefimov : p. 189, © olga : p. 207, © VectorMine : p. 209, © Anna : p. 216, © yod67 : p. 218, © frog leap : p. 221.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	7
Mon histoire	8
Sur l'ouvrage et son horizon	12
1. TOUT EST ÉNERGIE.....	15
Qu'est-ce que l'énergie ?.....	16
La vibration et le taux vibratoire.....	19
Structure énergétique de l'être humain	21
L'hygiène de vie et l'alimentation.....	51
2. ÉQUILIBRER ET HARMONISER NOS ÉNERGIES AU QUOTIDIEN.....	55
La lithothérapie, l'énergie des pierres et des minéraux.....	56
Le pouvoir des fréquences vibratoires	66
Les huiles essentielles et les chakras.....	70
Tableau synthétique des chakras.....	73
L'univers, la source et le divin.....	76
Liens transgénérationnels, un héritage pesant.....	80
Mémoires karmiques	81
3. LE MAGNÉTISME ET LES SOINS ÉNERGÉTIQUES	85
Le magnétisme, notre énergie vitale.....	86
Les origines et les grandes figures du magnétisme	88

Qu'est-ce qu'un magnétiseur ?.....	89
La radiesthésie et le pendule.....	94
Les soins énergétiques	101
État d'esprit et intention pour la pratique.....	106
La passe de base en magnétisme :	
l'imposition des mains.....	110
Développer son énergie par le magnétisme des éléments	112
4. IMPACT DU MENTAL ET DE L'ÉMOTIONNEL SUR NOTRE ÉNERGIE.....	129
Le voyage au cœur de nos émotions	130
Les émotions et leurs manifestations corporelles.....	131
Des états émotionnels impactant notre énergie ...	139
Apaiser son mental avec la respiration et la méditation.....	149
Les vampires énergétiques	154
Notre équilibre émotionnel à portée de mains.....	158
Les pouvoirs de l'intention et de la loi de l'attraction	168
Des pratiques pour apaiser le mental.....	175
5. LA GÉOBIOLOGIE, L'INFLUENCE SUBTILE D'UN LIEU.....	181
La géobiologie, définition et origines	182
Quand faire une étude en géobiologie ?	184
Le métier de géobiologue.....	185
Les outils en géobiologie.....	187
Les constructions du passé, basées sur la géobiologie.....	188

Les différentes nocivités d'un lieu.....	190
Comment se protéger de ces nocivités ?.....	196
6. COMMENT RECHARGER SON ÉNERGIE.....	205
Recharger son énergie avec la nature.....	207
Se connecter rapidement aux éléments, exercices quotidiens	213
Se ressourcer auprès de ses proches et des animaux	215
Quelques méditations à faire chez soi.....	219
Des pratiques essentielles.....	225
CONCLUSION	229
REMERCIEMENTS	231





INTRODUCTION

Animé depuis toujours par une conviction profonde et inaltérable, j'étais persuadé qu'un jour, sans en connaître le thème précis ni la raison, je serais amené à écrire un livre. La lecture et l'écriture ont jalonné mon existence, de mon enfance jusqu'à ma profession actuelle en tant que praticien dans l'énergétique. C'est ce parcours singulier que j'aspire à partager avec vous, un voyage initiatique qui m'a guidé vers l'univers fascinant des énergies. Finalement, la réponse était claire : il me fallait marier mes deux passions et créer un ouvrage dédié à ce sujet. Au terme de nombreuses introspections, de nuits d'insomnie et de céphalées, je me suis éveillé un matin, à l'issue d'une nuit tourmentée, résolu à concevoir le livre qui m'aurait été si précieux lorsque je découvrirais le domaine des énergies.

Dans l'optique de vous fournir des informations pertinentes et de qualité, j'ai exploré un grand nombre d'ouvrages, mené des recherches approfondies et vécu diverses expériences, tant positives que négatives. Tout cela m'a permis de façonner un livre ludique, clair, synthétique et accessible à tous.

Aussi, il m'apparaît indispensable d'inaugurer mon premier livre en vous dévoilant mon histoire personnelle et mes racines. Qui sait, peut-être discernerez-vous des similarités et des synchronicités entre votre vécu et le mien.

Je vous remercie et vous souhaite une agréable lecture.

Mon histoire

Né à Toulouse le 7 mai 1989, je suis le benjamin d'une fratrie de trois enfants. Mes parents, dévoués et aimants, nous ont élevés, ma sœur, mon frère et moi, dans un paisible village près de Toulouse. Notre famille, bien que modeste, ne manquait de rien, et nous grandissions entourés d'amour et d'attention. Aujourd'hui retraités, mon père travaillait comme ingénieur, et ma mère en tant qu'assistante de direction. J'ai voulu suivre un cursus scolaire classique, à savoir un baccalauréat technique et des études supérieures en informatique sans jamais vraiment y trouver ma place, et j'ai toujours été fasciné par le monde de la police. Cette vocation résonnait en moi puisque j'ai grandi aux côtés d'un oncle et de cousins pratiquant ce métier.

Malgré la réticence de mes parents, j'ai choisi d'arrêter les études supérieures pour rejoindre la police peu après l'obtention de mon baccalauréat. À cette époque, le recrutement des policiers était restreint à la suite de décisions gouvernementales, mais cela ne m'a pas découragé. J'ai intégré la police en tant qu'adjoint de sécurité en 2009 puis, en 2013, après plus de trois ans à ce poste, j'ai rejoint l'École nationale supérieure d'application de la police nationale de Toulouse pour suivre la formation initiale des gardiens de la paix. Diplômé major de ma promotion sur 500 élèves, j'ai eu le privilège de choisir ma première affectation : la Police judiciaire de Paris.

Devenir enquêteur au sein de la Police judiciaire à 24 ans était un rêve éveillé, un accomplissement inespéré. Toutefois, la réalité peut parfois surpasser nos rêves. Malgré un environnement de travail stimulant et des collègues formidables, les suites judiciaires données aux affaires, les longues heures de travail, les dangers

encourus et l'exigence quotidienne inhérente à la fonction d'enquêteur ont peu à peu altéré l'image idéalisée que j'en avais.

Après plusieurs années passées au sein de la Police judiciaire, j'ai décidé de prendre une disponibilité pour raisons personnelles et de m'installer en Haute-Savoie avec ma compagne de l'époque, qui entretenait des liens familiaux dans la région. Cette décision a provoqué une nouvelle incompréhension chez mes parents. Ils ne saisissaient pas pourquoi je quittais un poste aussi prestigieux que celui de la PJ, surtout après m'être tant battu pour l'obtenir.

En m'établissant en Haute-Savoie, j'étais revenu « à la case départ » en matière de recherche d'emploi. C'est alors qu'un grand groupe de distribution automobile a remarqué mon profil et m'a offert une chance. Ma progression au sein de cette entreprise fut rapide et bien au-delà de mes espérances. Pendant plusieurs années, j'ai occupé divers postes, le dernier étant celui de directeur commercial.

Cependant, avec le temps, je ne parvenais plus à m'identifier à mon travail. Malgré une excellente relation avec mes collaborateurs, un ennui profond s'était installé. Je ne me reconnaissais plus et j'aspirais à retrouver cette dimension d'aide et de soutien aux autres qui avait été si chère à mon cœur durant mes années passées au sein de la police.

L'année de mes trente ans, lors de la crise financière liée au COVID, mes responsabilités professionnelles ont évolué et je ne pouvais plus gérer mes équipes de la même manière qu'avant. Comme beaucoup, je devenais malheureux au travail, et cela affectait ma vie personnelle sans que j'en parle à quiconque. Mon comportement changeait, me distançant de certaines

personnes, et ma fiancée qui avait partagé ma vie pendant six ans finit par me quitter pour quelqu'un d'autre.

Cela fut un choc. Malheureux au travail, séparé de ma compagne et isolé géographiquement, je sombrai dans la dépression, une situation difficile à admettre pour quelqu'un qui pensait avoir développé un « cœur de pierre » à travers les années passées en tant que policier. J'ai dû mettre ma fierté de côté et accepter l'aide d'autrui. Je suis aujourd'hui reconnaissant envers tous ceux qui m'ont soutenu durant cette période compliquée.

Heureusement, j'étais bien entouré par ma famille, mes amis, mes deux chiens et les différents thérapeutes que j'ai rencontrés. Grâce à eux, j'ai pu remettre en question ma vie et trouver ce qui m'animait profondément. Souvent, c'est dans les moments d'épreuves que l'on découvre ce qui nous passionne vraiment. Les difficultés nous poussent à changer et à mobiliser nos ressources. J'ai réévalué mes principes et croyances pour me reconnecter à mon « moi profond » et commencer un nouveau chapitre de ma vie.

Alors que j'étais auparavant très cartésien et sceptique sur ces sujets, loin du monde de l'énergétique, j'étais intrigué par des histoires de guérison racontées par des proches ou des récits ésotériques et mystiques sur la mort et les esprits. Ce que je ne savais pas encore, c'est que cette curiosité allait se transformer en passion et déterminer mon futur chemin de vie.

À la suite de plusieurs événements troublants dans mon quotidien, j'ai rencontré quelques médiums qui m'ont révélé l'inimaginable : j'étais destiné à m'orienter vers le domaine des énergies depuis toujours. J'ai alors compris que mon parcours et

ces événements, de même que la souffrance que j'avais endurée, ne relevaient pas du hasard ; tout était juste.

J'ai décidé de mettre à profit mes compétences d'enquêteur, cette fois-ci dans ma vie personnelle, afin de résoudre ma propre enquête. Je voulais comprendre ce qui m'arrivait. J'ai donc mené des recherches sur les énergies et l'ésotérisme. La vie a placé sur mon chemin de nombreuses rencontres enrichissantes dans ce domaine, grâce à des lectures, des conférences, des stages, des formations et des expériences professionnelles. C'est ainsi qu'une passion est née et a envahi mon quotidien.

Dans mon esprit, tout devenait plus clair et évident : je voulais travailler dans le domaine des énergies. La troisième et dernière contradiction avec mes parents se présentait : quitter un emploi stable et bien rémunéré pour m'aventurer dans un univers professionnel incertain, alors que je venais de traverser une période difficile. J'ai écouté mes intuitions, car au fond de moi, je savais que c'était la voie à emprunter.

Au cours des semaines et des mois qui ont suivi, j'ai continué à me former puis à m'entraîner et à pratiquer bénévolement sur de nombreuses personnes. Il était crucial pour moi de prouver ma valeur. Les résultats ont dépassé mes attentes, me conduisant naturellement à ouvrir mon propre cabinet en tant que magnétiseur, énergéticien et géobiologue¹. Par la suite, j'ai créé mon propre programme de formation pour partager l'ensemble des connaissances acquises durant mon parcours.

1. Un géobiologue est une personne pratiquant la géobiologie, qui est l'étude de l'influence subtile d'un lieu sur les êtres vivants, incluant les humains, les plantes et les animaux.

Aujourd'hui, je peux le dire avec certitude : quel bonheur d'avoir surmonté toutes ces épreuves ! Cette vie que je mène depuis quelques années me rend chaque jour plus heureux que la veille. J'ai trouvé ma voie, ma vocation, et j'aide et accompagne les autres comme j'ai toujours aimé le faire. Je profite de ma vie avec mon entourage et mes deux chiens. En prenant du recul, je remercie l'univers chaque jour de m'avoir guidé sur mon chemin de vie, qui contribue à mon plein épanouissement.

Si je devais vous transmettre humblement un message à partir de mon expérience et de mon histoire, ce serait celui-ci : si vous traversez une période difficile dans votre vie, c'est probablement pour aller vers quelque chose de mieux. Si vous pensez être destiné à suivre un chemin qui vous semble improbable, mais qui résonne dans votre cœur, suivez-le. L'univers vous aidera à vous y rendre. Enfin, sachez qu'il n'y a pas de victoire sans échec, et pas de lumière sans ombre.

Sur l'ouvrage et son horizon

Ce livre est né d'un élan du cœur. Il est le fruit d'un réel enthousiasme, d'une passion débordante et d'une volonté affirmée de partager mes connaissances. Les informations que j'ai accumulées au cours des ans n'ont pas été une fin en soi. Au contraire, elles ont agi comme un guide, m'aidant à mieux comprendre le monde des énergies. Un monde qui, personnellement, a transformé ma vie de manière profonde et inattendue.

Je suis convaincu que chaque individu, indépendamment de son parcours de vie, a la capacité de se connecter à cette force universelle, cette énergie qui existe à la fois en nous et autour de

nous. C'est cette conviction qui m'a motivé à écrire : mon souhait est que vous ayez à votre disposition les clés qui ouvrent les portes de ce monde invisible, mais incroyablement réel.

Au fil de ces pages, je vous invite à un voyage qui commence par l'essence même de tout ce qui existe : l'énergie. Nous partirons de ce socle pour ensuite nous diriger vers des thématiques plus spécifiques. Le magnétisme, les soins énergétiques, l'influence du mental et des émotions sur notre énergie, l'impact de la géobiologie sur notre santé et, enfin, des pistes pour recharger son énergie... chaque chapitre est une étape de ce voyage.

Mais ne vous y trompez pas, vous n'avez pas à suivre cet itinéraire de manière strictement linéaire. Mis à part les deux premiers chapitres qui représentent la base du monde des énergies, les suivants peuvent être lus indépendamment.

Ces pages sont bien plus qu'une compilation d'informations. J'ai consacré beaucoup de temps à composer un livre simple d'accès, en vous fournissant l'essentiel, accompagné de quelques exercices pratiques pour vous permettre de faire vos propres expériences. Mon souhait est de vous donner non seulement les connaissances, mais aussi les outils pour explorer par vous-même, pour toucher du doigt ce que les mots ne peuvent parfois qu'esquisser.

C'est donc avec un immense plaisir et une profonde gratitude que je vous invite à vous plonger dans la lecture. Que vous trouviez dans ces pages de quoi éveiller votre curiosité, stimuler votre imagination et vous orienter vers une meilleure compréhension du monde des énergies ! Je vous souhaite une agréable découverte.



1.



TOUT EST ÉNERGIE

Qu'est-ce que l'énergie ?

Pour entamer notre exploration de ce vaste et passionnant monde des énergies, commençons par les fondamentaux et définissons ce qu'est « l'énergie », non seulement du point de vue de la science, mais aussi sur le plan spirituel et subtil.

Le mot « énergie » provient du bas latin ou du grec *energia* qui signifie « force en action ». Si l'on s'en tient aux définitions du Larousse, l'énergie est assimilée à « une puissance physique, une volonté », à « l'énergie de faire quelque chose » ou encore à « une grandeur caractérisant un système physique que l'on pourrait mesurer ».

Cependant, en parallèle de ces définitions « scientifiques », il existe une autre approche, celle des praticiens en énergétique, soutenue par les textes anciens. Dans cette vision, l'énergie est plus qu'une force physique ou une grandeur mesurable, elle est perçue comme le carburant qui nourrit notre être entier, y compris nos émotions. Elle n'est pas seulement une réalité mesurée dans un laboratoire de physique, mais une réalité vécue et ressentie dans le corps et l'esprit de chaque individu.

Regardons ce que pouvait dire Nikola Tesla, scientifique mondialement connu : « Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence, d'information et de vibration. » Deux autres citations très célèbres, communément attribuées à Albert Einstein bien que sans références officielles, nous disent : « Tout est énergie, et c'est là tout ce qu'il y a à comprendre dans la vie. Aligne-toi à la fréquence de la réalité que tu souhaites et cette réalité se manifesterà. Il ne peut en être autrement. Ce n'est pas de la philosophie. C'est de la physique. »

Ou encore : « L'être humain est une partie du tout que nous appelons univers. »

Ces points de vue modernes résonnent avec les philosophies anciennes de la Chine et de l'Inde qui parlent d'énergie à travers des écrits datant de milliers d'années. Ces textes nous enseignent que tout dans l'univers est constitué d'énergie : les planètes, les étoiles, le soleil, l'espace, tout est en réalité relié. Cette connexion infinie s'explique par l'omniprésence de l'énergie, notamment dans les cinq éléments que sont la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther (l'espace). Sans cette énergie qui les anime, ces éléments n'existeraient pas, ce qui signifie qu'il n'y aurait pas de vie à l'échelle de notre planète : sans soleil, sans lumière, sans eau, sans terre et sans vent, la faune, la flore et l'humanité ne pourraient survivre. L'énergie constitue donc la base même de la vie, présente sans limites de temps ni d'espace.

Par nature, les humains ont besoin de tout expliquer et prouver. Ils cherchent à travers la science des réponses à leurs questions, comme la possible existence d'une vie ailleurs que sur notre planète. Les scientifiques à présent le savent et l'affirment : la Terre et les humains ne sont qu'une minuscule parcelle dans l'immensité de l'univers. Nous appartenons à « l'infiniment petit dans l'infiniment grand ». Ainsi, les avancées scientifiques ne pourront jamais révéler les limites de l'univers, car elles n'existent tout simplement pas. Nous devons accepter avec humilité que tout ne puisse pas être compris et expliqué, seulement observé.

Regardons de plus près l'être humain. Nous savons grâce à la science que notre corps est constitué d'atomes qui, eux-mêmes, ne sont formés que de 0,001 % de matière. Qu'en est-il du reste ? Ce qui semble être du « vide » est en réalité de l'énergie.

Ainsi, plus de 99 % de notre corps est composé d'énergie, de même que notre environnement. Nous comprenons alors l'impact considérable que l'énergie a sur nous, sur notre santé, et pourquoi il est primordial de la préserver.

Mais l'interprétation de la nature profonde de l'énergie va bien au-delà de ce que la science seule peut expliquer. Cette « conception énergétique » de la vie et de la santé a des racines très anciennes et profondes, comme en témoignent les textes et traditions des peuples antiques. Les praticiens dans l'énergétique, dont je fais partie, s'alignent sur ces textes anciens et perçoivent l'énergie comme un « tout », un concept holistique, englobant tous les aspects de l'existence. À notre échelle, nous considérons l'énergie comme une force vitale essentielle qui circule à travers notre corps, alimentant et soutenant tous les aspects de notre être. Tout déséquilibre de cette force vitale peut entraîner divers problèmes de santé ou perturbations émotionnelles. En ce sens, ce « carburant vital » stimule et soutient toutes nos fonctions corporelles, de la respiration à la digestion, en passant par la pensée et l'émotion. Mais cette perspective ne se limite pas uniquement à l'énergie présente à l'intérieur de notre corps. Nous sommes constamment en interaction avec les énergies qui nous entourent. Les émotions fortes, par exemple, sont vues comme des phénomènes énergétiques pouvant influencer notre propre énergie. De même, notre environnement, les personnes que nous rencontrons, les lieux que nous visitons sont tous empreints d'énergies spécifiques qui peuvent affecter notre propre champ énergétique.

Examiner l'énergie sous cet angle met en lumière son rôle fondamental dans notre bien-être global, ce qui souligne l'importance de maintenir un équilibre énergétique pour une vie saine et épanouie.

Allons encore plus loin : chaque objet que nous utilisons au quotidien est fait de matières premières issues de notre planète, laquelle est essentiellement constituée d'énergie, comme nous l'avons vu. De ce fait, sans qu'il y paraisse, même les objets les plus anodins sont en réalité de l'énergie... C'est aussi pour cette raison que certains objets, chargés négativement en énergie, peuvent être nocifs pour nous.

En conclusion, nous comprenons que tout ce qui nous entoure *est énergie* et que nous sommes en interaction perpétuelle avec elle, sans possibilité d'y échapper. Cette prise de conscience nous aide à saisir pourquoi rien n'est le fruit du hasard dans nos vies. Les diverses cultures à travers le monde ont déjà compris l'importance de l'énergie dans nos vies, lui attribuant des noms différents : « Chi » en Chine, « Qi » au Japon, « Prâna » en Inde, « Mana » en Polynésie...

La vibration et le taux vibratoire

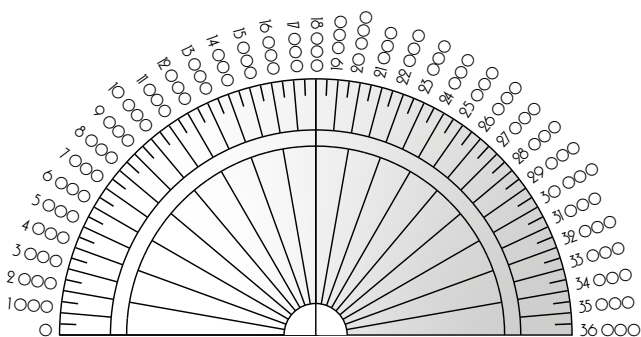
Les termes « vibration », « il vibre », « taux vibratoire » et « fréquence vibratoire » vous sont probablement familiers. Nous les entendons souvent dans le milieu des énergies. Mais que signifient-ils exactement ?

Nous venons de voir que l'énergie est présente partout, aussi bien en nous-mêmes que dans les objets qui nous entourent. Mais comment caractériser concrètement cette énergie ? Il s'agit d'une force constamment en mouvement et qui produit une vibration que l'on peut mesurer grâce à ce que l'on appelle « un taux vibratoire » (ou une fréquence vibratoire). Nous pouvons définir le taux vibratoire comme une échelle permettant de mesurer

l'énergie présente : plus le taux vibratoire est élevé, plus l'énergie est puissante et positive.

Attention toutefois à ne pas confondre le taux vibratoire de notre corps avec son taux de vitalité. Ce dernier se rapporte à l'état de santé physique de notre corps, tandis que le taux vibratoire quantifie notre niveau énergétique.

Comment mesurer matériellement le taux vibratoire ? Cette question a justement passionné André Bovis, radiesthésiste français du début du xx^e siècle, dont le métier consistait à étudier les vibrations énergétiques. Au gré de nombreuses expériences, il est parvenu à mettre au point une échelle de mesure de l'énergie en « unités Bovis » (abréviation « UB »). Pour utiliser cette échelle, il a conçu un biomètre qui se présente sous la forme d'une règle ou d'un cadran affichant les valeurs de mesure en UB du taux vibratoire (voir ci-dessous). La méthode est simple : il suffit de placer un pendule au-dessus du biomètre, et son mouvement d'oscillation indique le taux vibratoire en UB de tout ce qui nous entoure.



Pour parvenir à cette unité de mesure, Bovis a mené ses expériences de manière répétitive sur toutes sortes d'organismes dans des états variés : des animaux, des végétaux, des fruits mûrs ou pourris, des êtres humains en bonne et en mauvaise santé...

Aujourd'hui encore, nous utilisons cette échelle pour mesurer le taux vibratoire d'un lieu, d'objets et d'êtres vivants (végétaux, animaux et humains).

Pour vous donner une idée plus précise de cette échelle, notez qu'un être humain en bonne santé affiche un taux vibratoire compris entre 6 000 et 15 000 UB. En dessous de 6 000 UB, on considère que la personne est en manque d'énergie, ce qui peut engendrer des risques pour sa santé. Au-delà de 15 000 UB, la personne possède des prédispositions énergétiques au-dessus de la moyenne, ce qui est généralement le cas des magnétiseurs et des autres praticiens dans l'énergétique.

Dans les pages qui suivent, nous verrons de manière approfondie ce qu'est la radiesthésie, le pendule et en quoi le taux vibratoire est important.

Structure énergétique de l'être humain

Maintenant que l'énergie et le taux vibratoire n'ont plus de secrets pour vous, nous pouvons explorer plus en détail la structure énergétique de l'être humain. Au travers de la science, nous connaissons tous la structure physique et physiologique de l'être humain, mais qu'en est-il de sa structure énergétique ?

C'est une fois de plus grâce à l'étude et l'actualisation de textes anciens que nous avons pu comprendre que notre propre énergie ne se situe pas seulement à l'intérieur de notre corps, mais s'étend également tout autour de nous. Une « structure énergétique » (ou système énergétique) a alors été déterminée, englobant ce que l'on appelle des « chakras » et des « corps énergétiques ».

✧ . **Les chakras, nos centres énergétiques** . ✧

Vous avez probablement déjà entendu parler des « chakras », notamment au travers de pratiques comme le yoga.

C'est un mot sanskrit (langue indienne ancienne) qui signifie « roues ». Les chakras sont des centres d'énergies qui se trouvent tout le long de notre corps et que nous pouvons représenter sous la forme d'entonnoirs, de vortex ou de tourbillons. Ces chakras, lorsqu'ils sont harmonisés et équilibrés, alimentent notre fameuse structure énergétique : ils agissent comme des portes permettant l'entrée des énergies nourricières environnantes et la sortie des énergies usées. Les énergies nourricières environnantes sont par exemple l'énergie tellurique (venant de la Terre) et l'énergie cosmique (venant du ciel).

À l'inverse, si ces chakras sont en déséquilibre, ils peuvent être à l'origine de maux physiques et émotionnels. Cela peut se traduire par une variété de symptômes allant de la simple fatigue physique à des douleurs ou pathologies plus importantes, en passant par des troubles émotionnels tels que le stress, l'anxiété, les addictions ou même la dépression. C'est pourquoi il est important de veiller régulièrement au maintien de cet équilibre énergétique,

qui contribue significativement à notre bien-être et à notre santé générale.

Selon certains textes anciens, il existerait plusieurs milliers de chakras en chacun de nous. Nous les présenterons ici en trois catégories : les primaires, les secondaires et les tertiaires.

Les chakras primaires, aussi appelés chakras principaux, sont au nombre de sept et remontent le long de la colonne vertébrale, du périnée jusqu'au sommet du crâne, formant une ligne appelée la « kundalini ». Ces sept chakras sont étroitement liés aux aspects physiques et émotionnels de notre être.



Attention

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de « l'éveil de la kundalini », une notion à la fois intrigante et potentiellement dangereuse. Permettez-moi de vous en offrir une brève explication, tout en soulignant les éventuels risques liés à ce phénomène. L'éveil de la kundalini fait référence à l'activation d'une énergie puissante, latente au sein de notre structure énergétique, localisée à la base de la colonne vertébrale. Cette expérience transcendante entraîne l'ascension de cette force vitale à travers nos sept chakras, débouchant sur une expansion profonde de la conscience. Toutefois, cette épopée spirituelle n'est pas sans dangers. L'éveil de la kundalini peut provoquer d'intenses turbulences émotionnelles et psychologiques,

oscillant entre euphorie et confusion, et pouvant même induire des symptômes proches de la psychose. De plus, il peut engendrer des manifestations physiques comme des tremblements, des douleurs ou des sensations inhabituelles. Ces perturbations soulignent la nécessité d'approcher cette expérience avec une grande prudence et sous l'accompagnement d'un guide expérimenté qui saura vous dire si vous êtes compatible avec une telle pratique.

Les chakras secondaires correspondent principalement à nos organes ou à des endroits ciblés de notre corps comme la paume de la main, le pli des coudes, les genoux ou les pieds.

Les chakras tertiaires, quant à eux, sont situés sur le trajet de nos « méridiens ». Ces derniers sont, selon la médecine traditionnelle chinoise, des canaux à travers lesquels l'énergie circule dans le corps humain. C'est notamment sur ces méridiens que travaillent directement les acupuncteurs. Les Indiens nomment ces canaux *nadis* en sanskrit, qui se traduit par « mouvement », « vibration ».



Chakras secondaires

Il existerait dans notre corps des milliers de *nadis*, dont les trois principaux sont appelés en sanskrit *ida* (énergie lunaire), *pingala* (véhicule de l'énergie solaire) et *sushumna* (feu cosmique). Ces *nadis* sont tous les trois liés : *ida* et *pingala* s'entrecroisent autour de la colonne vertébrale, où se trouve *sushumna*. En outre, il relie également nos sept chakras primaires.