



**OBJECTIF :** Apprendre à équilibrer son énergie dans son quotidien et placer une routine énergétique.

**PROGRAMME :**

1. Définition et utilisation du protocole énergétique
2. Ancrage
3. Centrage (l'alignement énergétique)
4. Purification et Rechargement (pas nécessairement tous les jours)
5. Protection
6. Intention
7. Gratitude
8. Expérimentation de la semaine

**1. DÉFINITION ET UTILISATION DU PROTOCOLE ÉNERGÉTIQUE**

Le protocole que l'on va voir aujourd'hui est un cheminement énergétique qui vous est proposé pour équilibrer votre énergie au quotidien ; pour l'appivoiser et pour repérer plus aisément vos fluctuations et vos besoins énergétiques.

Ce protocole n'est pas figé : il est évidemment modulable et adaptable selon votre sensibilité. Plus vous allez explorer vos ressentis, plus vous prendrez contact avec ce qui fait sens pour vous et deviendrez indépendant dans votre pratique de l'énergétique.

*ex. Si vous vous ancrez plus facilement avec une huile essentielle qu'avec une visualisation, allez vers ce qui marche pour vous !*





Cependant, l'ordre des étapes est donné de manière logique. Aussi je vous conseille de ne pas le changer (mais c'est un conseil, pas une injonction).

*ex. Vous aurez du mal à vous aligner si vous ne vous êtes pas ancré au préalable.*

Nous voyons le protocole et ses étapes en détail ici. Une fois l'habitude prise, vous verrez que ces étapes sont rapides à mettre en place dans une journée. Certains jours, votre ancrage vous demandera plus d'attention. Parfois ce sera votre alignement, etc .. Mais en général, dix minutes le matin suffisent.

Ce protocole est à placer de préférence tous les jours, pour ne pas vous couper de votre pratique énergétique mais aussi pour travailler votre énergie chaque jour (après tout, ce sera votre métier : un chauffeur sera attentif à l'état de son véhicule au quotidien ). Dans tous les cas je vous conseille de le faire le plus souvent possible (une fois dans la journée suffit, dans votre routine du matin). Il est indispensable de le placer la journée où vous aller faire un soin (ou alors au moins avant le soin).

Il sera important de trouver votre méthode, mais cet "entretien énergétique" quotidien vous permet de garder un canal clair pour pratiquer l'énergétique sur vous-même ou vos consultants.

Évidemment, une fois bien maîtrisé, vous pourrez aider vos consultants à installer un protocole qui soit adapté à eux, pour les accompagner à votre tour dans leur cheminement énergétique.

## **2. ANCRAGE**

*D'après vous, qu'est ce que l'ancrage ? À quoi ça sert ?*

*Comment peut-on repérer un manque d'ancrage ?*

*Quel chakra peut-on utiliser pour s'ancrer ?*

*Comment peut-on s'ancrer ?*

L'ancrage est indispensable à tout cheminement spirituel et ce quelles que soient vos pratiques et votre niveau de conscience.

*Imaginez un arbre mettant toute son énergie à faire grandir ses branches pour toucher le ciel et densifier son feuillage afin d'en capter la lumière. Si ses racines ne sont pas suffisamment ancrées dans le sol, il perdra pied à la moindre bourrasque. À trop vouloir s'élever, il oublie au passage l'énergie incroyable qu'il peut puiser de la Terre. Pire, il en oublierait presque son essence d'arbre qui est pure présence.*

L'ancrage nous rappelle que notre expérience spirituelle se joue à mi-chemin entre Ciel et Terre. C'est le rappel que le vécu de notre incarnation terrestre est ce qui permet notre réalisation en tant qu'être spirituel.





## Voici les effets d'un bon ancrage sur les différents corps subtils.

(Nous verrons les corps subtils en détail dans un prochain cours théorique)

Corps	Bénéfices
Physique	être en meilleure santé, améliore la circulation sanguine ; influence les gonades (qui assure un bon équilibre hormonal) ; être connecté à la nature, à sa sagesse et à ses êtres
Ethérique	capte les énergies telluriques et s'en nourrit pour assurer sa vitalité (améliorant ainsi l'efficacité des processus de purification et de rechargement) ; influence la matière plus fortement (car notre aura est plus dense donc plus impactante) ; renforce le sentiment de sécurité et de protection, régule l'énergie libidinale
Émotionnel	se sentir plus fort, moins drainé par un surplus d'empathie, permet d'être plus stable devant les ressentis (et donc moins emporté par les émotions)
Mental	permet d'avoir "les pieds sur terre", d'être moins dispersé, étourdi, et plus présent à soi-même (cultive l'instant présent) ; densifie la structure mentale et prévient ainsi des attaques verbales ou psychiques
Causal	permet de déprogrammer avec plus de facilité nos mémoires passées (en étant bien enraciné dans le présent, on permet que ce soit l'énergie présente qui circule en nous : de nouvelles données qui transmutent les anciennes et permet ainsi le renouvellement de l'information cellulaire)
Spirituel	se sentir plus en accord et en paix avec notre incarnation, de développer avec plus de facilité nos capacités extra-sensorielles, de s'exprimer avec plus de sagesse (l'assise énergétique étant plus forte, nous sommes moins touchés par l'Ego et ses fluctuations mentales et émotionnelles, on peut ainsi se connecter plus facilement au Soi).
Atmique	

**Les signes évaluant le niveau d'ancrage sont nombreux. En voici quelques-uns :**

ANCRAGE TROP FAIBLE	ANCRAGE TROP FORT
Faible énergie vitale	Attachement à la matière
Peurs et insécurités	Excès de confiance
Fuite du quotidien, addictions	Auto-centrage
Procrastination, difficulté à entrer en mouvement par manque de présence à soi-même	Procrastination, difficulté à entrer en mouvement par la "lourdeur" du quotidien
Maux de tête, vertiges	Difficulté à accepter le changement et l'imprévu
État dépressif	Manque d'indulgence
Insomnies	Sommeil lourd
Troubles alimentaires de privation	Trouble alimentaire de compensation
Mental hyperactif	Mental fixe : entêtement, manque d'ouverture
	Colère, autoritarisme, violence





Il existe diverses manières de travailler son ancrage. Tout dépendra de vos préférences mais aussi de votre positionnement : vous sentez-vous en manque d'ancrage ? En trop plein ? Avez-vous simplement besoin de le maintenir au quotidien ? En fonction de votre cas, les pratiques seront différentes.

### **Selon votre sensibilité vous pouvez :**

- être le plus en contact possible avec la nature et les animaux. *Ex. placer ces mains à la terre et ressentir l'échange énergétique entre la terre et les mains ; caresser un animal en conscience*
- respirer en conscience en insistant sur les expirations (rechaka) ou les rétentions poumons vides (bahya kumbhaka)
- mettre en place des routines et y mettre de la présence : balade dans la nature, jardinage, prendre le temps de faire la cuisine, manger équilibré, faire une activité sportive, se masser, prendre soin de son corps, être dans l'instant présent
- utiliser des pierres travaillant sur muladhara chakra (racine) *ex. Tourmaline, Hématite, Jaspe rouge, Grenat, Shungite, obsidienne*
- utiliser des huiles essentielles de racines et d'arbres *ex. Clou de girofle, poivre noir, cannelle, cumin, noix de muscade, Vétiver, cèdre*
- travailler avec des instruments type tambour ou en tonalité DO, ou encore avec le bija mantra LAM
- placer des visualisation comme le carré, la couleur rouge, l'élément terre, les racines, ou l'ancre d'un bateau
- pratiquer des postures d'ancrage (debout ou au sol), des postures de retour à la terre (flexion avant, ou travaillant le plancher pelvien, mais aussi des postures en équilibre pour la fluidité de l'ancrage. *ex. tadasana (la montagne), balasana (l'enfant), paschimottanasana (la pince assise), malasana (la guirlande), garudasana (l'aigle), fente au sol, trikonasana (le triangle), prasarita padottanasana (le grand angle)*
- utiliser l'écritothérapie : écrire quotidiennement pour instaurer une routine





### 3. CENTRAGE (ALIGNEMENT ÉNERGÉTIQUE)

*D'après vous, qu'est ce que le centrage ? À quoi ça sert ?*

*Comment peut-on repérer un manque de centrage ?*

*Quel chakra peut-on utiliser pour se centrer ?*

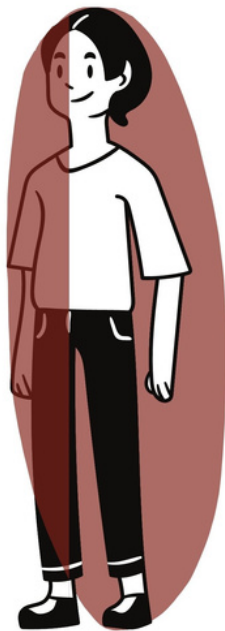
*Comment peut-on se centrer ?*

Vous pouvez tout à fait dire les deux pour nommer cette pratique. J'ai personnellement choisi d'utiliser le mot "centrage", histoire de ne pas apporter plus de confusion entre l'alignement énergétique et l'alignement psychique.

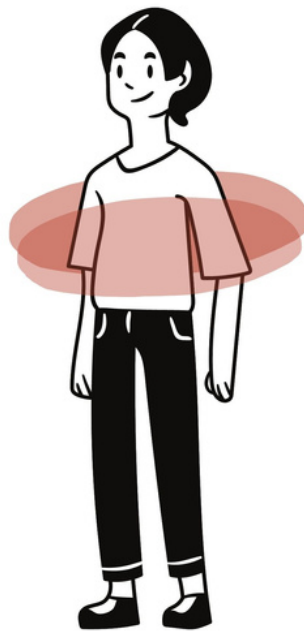
Avec la multiplication des informations, le mot Alignement a souvent perdu de sa profondeur. On le résume à une adéquation avec son chemin de vie. Or cette définition n'est qu'une heureuse conséquence de ce que désigne l'Alignement psychique : l'adéquation entre le coeur, la parole et l'acte. On parle d'une personne alignée quand celle-ci est capable de suivre son coeur, en s'exprimant ouvertement à travers lui, et en passant en acte la parole associée.

En énergétique, on parle d'alignement quand le corps éthérique est aligné en fonction de trois axes. Ces trois axes (ou plans) sont des membranes éthériques et 2 à 3cm d'épaisseur qui divisent le corps éthérique en plusieurs parties. Il s'agit l'axe vertical, l'axe horizontal et l'axe latéral. Le corps éthérique s'aligne via ces axes en équilibrant les pôles gauche-droite, haut-bas, avant-arrière du corps.

PLAN VERTICAL



PLAN HORIZONTAL



PLAN LATÉRAL





Ce sont des axes mobiles : leur position est révélatrice d'un décentrage du corps éthérique via ces trois axes : on parle d'un corps déporté (à gauche, en avant, à droite, etc ..). Dans vos soins, vous serez souvent (si ce n'est pas systématiquement) amené à recentrer les personnes que vous recevrez.

À ce jour, je ne trouve pas de réelles récurrences qui expliqueraient pour quelle raison un corps se déporterait plus à droite que à gauche par exemple. Et comme nous avons pu en parler dans l'introduction du cours "Colonnes et Diaphragmes", il est "dangereux" en tant qu'énergéticien de faire des généralités. Mais pour vous donner quelques indications, voici quelques points que j'ai pu relevé au fil des soins :

- déporté vers le haut : personne déconnectée en manque d'ancrage et/ou des déséquilibres des premiers chakras
- déporté vers le bas : au contraire, personne déconnectée des influences cosmiques et/ou des déséquilibres des derniers chakras
- déporté vers la gauche/droite : perturbations énergétique du côté opposé où bascule le corps
- déporté vers l'avant : la personne se pousse à toujours aller de l'avant, ou elle passe son temps à "courir" après le temps. Cela peut aussi être un poids dans le dos qui la pousse vers l'avant : une mémoire, une personne, etc ..
- déporté vers l'arrière : la personne se refreine ou est refreinée à avancer dans sa vie, des peurs ou des liens relationnels ou karmiques la retiennent, elle se sent incapable d'aller de l'avant

Encore une fois, il peut y avoir de nombreuses autres raisons.

Les désalignements du corps peuvent s'expliquer par de nombreux phénomènes. Les plus courants sont :

- les transports
- le stress
- les nombreuses ondes autour de nous
- le digital
- la déconnexion à son corps et à ses ressentis
- le multi-tâche
- les sollicitations incessantes
- le manque d'ancrage et/ou de protection
- des excès dans les doshas
- les chocs émotionnels
- un placement dit négatif en géobiologie
- des changements magnétiques de l'environnement proche ou au niveau de la Terre voir des astres.





Une pratique de centrage vous permet d'harmoniser le corps éthérique, donc d'agir positivement sur les autres corps subtils, et enfin d'être plus en harmonie avec vous-même ; en étant plus facilement à votre écoute, aligné avec votre coeur, tout en évitant les dispersions d'énergie.

**Parmi les symptômes les plus courants d'un désalignement, on peut retrouver :**

- des intenses fatigues
- l'impression d'être "à côté de soi", "à côté de la plaque"
- l'impression de ne pas s'habiter, d'être en dehors de la réalité
- la difficulté à s'ancrer et à être dans l'instant présent
- les carences énergétiques des parties du corps (organes et autres) qui ne se trouvent plus dans le champ des corps subtils
- ou au contraire une pression énergétique trop forte sur la partie du corps ou les corps subtils se sont le plus déportés.

**Pour vous aidez à vous centrer :**

- placer votre fil d'or, entre ciel et terre (ou une autre visualisation de votre choix)
- travailler à l'harmonisation de tous vos chakras
- vous centrer dans le coeur
- ramener votre attention dans le présent
- utiliser une mudra
- utiliser des pierres comme l'aigue marine, la kunzite, une galène ou une opale verte
- vous aider de vos mains pour "ramener" le corps éthérique en votre centre
- vous connecter à votre Soi (et de se faire, réguler l'Ego)

#### **4. PURIFICATION ET RECHARGEMENT**

Le corps éthérique joue le rôle de récepteur et d'émetteur d'énergie, en plus de diffuser celle-ci dans tous nos corps. Les densités d'énergie fortes ou répétées peuvent créer des charges énergétiques, émotionnelles ou mentales, qui s'accumulent et se stockent dans nos corps subtils.

De temps à autre, vous serez amené à vous purifier (vous nettoyer en somme). Si vous vivez dans un environnement peu propice, si vous êtes souvent au contact de personne avec des énergies denses ou perturbées, si vous êtes l'objet de médisances ou de pensées négatives (que ce soit de la part des autres ou de vous-même) ; la purification sera nécessaire plus souvent. Vous ressentirez également ce besoin après certains soins très chargés.

La purification vous permet d'évacuer les charges quotidiennes et de vous nettoyer énergétiquement. De manière générale, et si la purification vous semble nécessaire, je vous conseille de le faire avant le placement de votre protection, pour faciliter l'évacuation des charges.





Pour des charges ancrées depuis longtemps en revanche, un auto-soin complet sera plus adapté. Si vous portez souvent certains objets ou vêtements, ou si vous êtes souvent dans une pièce en particulier, un nettoyage de ces derniers sera peut être aussi nécessaire de temps à autre. Vous pouvez ajouter à votre pratique de purification une pratique de rechargement si vous en ressentez le besoin.

### **Pour vous aider à la purification ou au rechargement :**

- placer une visualisation comme le tube entre ciel et terre (ou une autre visualisation de votre choix)
- la fumigation
- les douches ou l'eau de manière général
- le contact avec la nature (pour le rechargement notamment)
- pour la purification, des pierres comme : la zéolite (plutôt pour les espaces), quartz neige, l'obsidienne flocon de neige, la citrine, la tourmaline, ...
- pour le rechargement : le cristal de roche et les quartz de manière générale

## **5. PROTECTION**

*D'après vous, à quoi sert la protection ?*

*Comment peut-on repérer un manque de protection ?*

*Comment peut-on se protéger ?*

Par effet domino, les corps subtils étant emboîtés les uns dans les autres, l'agression énergétique d'un à vite fait de trouver un impact sur les autres et d'affaiblir l'aura dans son entièreté. Une bonne protection quotidienne est indispensable pour tout un chacun, énergéticien ou non.

Vous protéger est quelque chose d'essentiel pour tous, et particulièrement si vous êtes une personne facilement submergée par ce/ceux qui l'entoure(nt), dans le cas ou par exemple vous avez une empathie mal gérée qui vous fait prendre des responsabilités qui ne sont pas les vôtres, ou si vous ressentez souvent le besoin d'être rassuré et apaisé.

La protection énergétique est également un bon moyen de préserver notre énergie tout au long de la journée. Le monde qui nous entoure et nous-même dansons dans un constant échange d'énergies diverses. Si cet échange est maladroitement réparti, vous pouvez vite ressentir la sensation d'être vidé ou constamment ballotté au moindre changement.

Le manque de protection affaiblit l'aura et nous rend ainsi plus poreux aux attaques extérieures. C'est un cercle vicieux car plus nous sommes faibles, plus nous sommes perméables, et plus nous sommes perméables, plus nous sommes parasités et donc affaiblis.







Corps	Bénéfices
Physique	évite la fatigue et protège un minimum des pollutions de notre environnement
Ethérique	prévient des vampires énergétiques, évite une perte de vitalité et d'ancrage, évite le parasitage de l'aura, protège des ondes nocives
Émotionnel	préserve des projections négatives (jalousie, critique, médisances, ....)
Mental	préserve des pensées négatives et des envoûtements psychiques
Causal	évite la réactivation de nos blessures psycho-émotionnelles, évite d'activer les mécanismes de l'Ego
Spirituel	
Atmique	

Notre capacité psychique nous permet d'émettre des réalités subtiles que nous créons par projection de formes émotionnelles et mentales. Ainsi il nous est possible de nous protéger par notre simple volonté, tant que nous nous impliquons émotionnellement et mentalement dans le process, pour créer une barrière psychique imperméable mais saine, qui nous protège sans nous isoler pour autant, non pour nous exclure mais pour nous préserver.

#### À savoir :

- la valeur que vous attribuez à votre protection est le plus important : ainsi si vous êtes persuadé que votre protection vous protège, rien ne peut vous atteindre !
- les personnes ayant une foi ou une lumière incroyablement importante sont naturellement protégées par leur taux vibratoire
- l'importance dans votre protection est l'intention que vous lui émettez. Car la protection est une création psychique. Si vous la placez par peur ou dans le doute, ces basses vibrations la rendront inefficace.
- vous croire en danger ne peut que vous rendre perméable. La positivité et la foi à elles-seules peuvent suffire à établir ou à maintenir une bonne protection.

→ **Astuce supplémentaire** : vous pouvez totalement placer une protection autour de votre habitat ou autour des objets émettant beaucoup d'ondes, pour les isoler énergétiquement.





Corps	Pour vous protéger, vous pouvez notamment :
Physique	faire des actions et des activités positives, manger sainement et avoir un repos régénérant, avoir une sexualité saine, prendre soin de soi au quotidien, utiliser des pierres comme la tourmaline, l'obsidienne, la labradorite, l'hyperstène, etc...
Ethérique	vivre dans un habitat sain, avoir des relations épanouissantes, avoir un bon ancrage, avoir des projets qui vous animent, maintenir un bon taux vibratoire au quotidien
Émotionnel	ressentir et cultiver des émotions positives, accueillir et transmuter les émotions négatives, troquer l'empathie pour la compassion, ne pas prendre les choses personnellement
Mental	être ferme dans vos prises de position et de décision mais aussi dans vos limites, se préserver des sources négatives qui vous maintiennent dans la peur (ex. les médias), adopter une psychologie saine, émettre des paroles et des pensées bienveillantes
Causal	oser exprimer votre authenticité, être vrai, affirmer vos valeurs, entrer régulièrement en contact avec vos guides pour vous sentir soutenu et protégé, apprendre à dire non et oser dire oui, travailler sur les blessures de l'Ego
Spirituel et Atmique	exprimer votre sagesse et votre grandeur, apprendre de chaque situation au lieu de la subir, utiliser une visualisation (ex. la bulle) créant une protection autour de vous que vous viendrez nourrir d'intentions, de pensées et d'émotions positives

## 6. INTENTION

Une intention est une affirmation, un souhait, quelque chose que vous aimeriez mettre en place pour vous tout au long de la journée et/ou pour les jours à venir.

Le but étant de matérialiser vos intentions dans le réel, de donner du pouvoir à votre pensée en la rendant concrète. C'est un pacte quotidien entre l'Univers et vous pour vous aider à avancer en harmonie. Placer une intention est un petit défi que l'on installe au quotidien, comme un boost, un appel à l'Univers, une volonté d'être l'acteur de sa propre vie.

L'intention est le premier pas vers la manifestation. N'oubliez pas de la formuler au présent.

## 7. GRATITUDE

Afin de clôturer votre petit rituel du matin : soyez dans la gratitude. Remerciez la Terre qui vous porte, le ciel qui vous guide, et vous-même qui vivez cette expérience d'incarnation si belle.

Nous sommes amenés à recevoir beaucoup d'aide de par les soins. À votre tour, donnez de votre énergie aux énergies que vous utilisez. Nous devons donner autant que nous recevons. À travers des petits rituels ou des remerciements quotidiens, donnez à vos guides, aux archétypes que vous utilisez, à l'énergie de la terre ou du ciel. Vous pouvez également faire de plus gros rituels de temps à autre, ou des offrandes.





## 8. EXERCICES ET EXPÉRIMENTATIONS

Vous le voyez venir gros comme une maison : l'expérimentation de cette semaine liée à ce cours sera bien évidemment de placer cette routine tous les jours ou tous les deux jours. Les premiers jours vous demanderont de vous adapter mais, promis, avec le temps cela ne prend pas plus de 10 minutes !

