

Apprendre à soigner

avec son esprit et ses mains !

Exercices - Théorie - Conseils



Écrit par Léa Lezé - Nouvelles Vibrations.
Livret gratuit.



Sommaire

Développer son 6ème sens -	p. 1 à 6
Le Clair-ressenti	p. 1 à 4
L'intuition	p. 4 à 5
Transmission énergétique par les mains	p. 5 à 6
La pensée créatrice -	p. 6 à 10
Qu'est-ce que la pensée créatrice ?	p. 7 à 8
La pensée et l'émotion créent les maux.	p. 8 à 9
La pensée et l'intention créent le soin	p. 9 à 10
La symbolique du corps : Quelques bases	p. 10 à 14
Avant / Milieu / Arrière	p. 11 à 12
Haut / Bas	p. 12 à 13
Gauche / Droite.	p. 13 à 14
Conclusion -	p. 15 à 16



Ce e-book a pour objectif de vous présenter en quelques pages, l'ensemble des bases à connaître pour débiter dans le soin énergétique, ou encore le développement de son 6ème sens. Nous n'allons pas entrer en profondeur dans chacun de ces préceptes. Mais nous allons, ensemble, explorer les éléments principaux à connaître, lorsque nous souhaitons comprendre pourquoi notre corps exprime des maux. Pour ainsi savoir comment le soigner par la suite.

Bonus !

Vous trouverez dans ce e-book, de petits exercices qui vous apprendront à entrainer votre 6ème sens au quotidien. Pour ainsi l'appivoiser et le développer en vous amusant.

🌙 DÉVELOPPER SON 6ÈME SENS 🌙



🔮 **Le clair senti**

Le clair senti est la capacité que nous avons à ressentir les énergies qui nous entourent, grâce à notre corps. Que ce soit les objets, les lieux, les habitations, les

personnes, ... Le clair ressenti nous donne des indications sur la vibration, et donc sur l'identité énergétique de chaque chose. Cette faculté peut nous apporter bon nombre d'informations dans toutes les facettes de notre quotidien.

Alors oui, le clair ressenti c'est génial !

Mais alors pourquoi certains y arrivent du premier coup, tandis que d'autres ont la sensation de ne rien ressentir ?

Une minorité de la population a conscience d'exploiter sans cesse ces facultés. Tandis qu'une majorité l'exploite spontanément, sans en avoir conscience. Et donc ne l'utilisent qu'à un faible pourcentage, comparativement aux possibilités qu'elles ont réellement. Votre corps fait ce travail tout le temps. Car il est doté de ce que l'on appelle « des corps énergétiques ». Ces corps sont entièrement composés d'énergie, et agissent comme de véritables antennes radios. Notre corps est en effet capable de capter chaque vibration, chaque fréquence qui l'entoure.

Le corps réagit à chaque vibration. Comment ?

En se contractant ou en s'étirant ! Nos corps énergétiques peuvent s'élargir jusqu'à mesurer plusieurs mètres de diamètre. Mais ils peuvent se contracter aussi et ne mesurer plus que quelques centimètres. Tout cela dépend de la « vibration » ou « fréquence » qu'ils captent.

Comment développer son clair-ressenti ?

Développer son clair-ressenti nécessite de l'entraînement, de la persévérance et de la patience.

Il existe des exercices progressifs, permettant de développer le clair-ressenti corporel, avant de passer au clair ressenti (intuition) spontané de

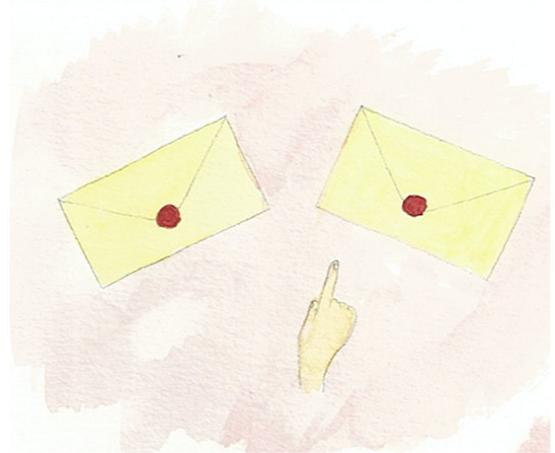
l'esprit. Ces exercices vont permettre, tout d'abord, de prendre conscience des corps énergétiques, et de leurs mouvements, grâce à nos mains. Mais vous prendrez également conscience, de votre faculté à ressentir tout ce qui vous entoure.

**Chacun utilise son
clair-ressenti au quotidien.
C'est une faculté
instinctive,
comme la respiration !**

💡 Exercice 💡

Voici un petit exercice ludique, qui vous permettra de développer votre intuition, mais avant tout de comprendre comment celle-ci se manifeste au quotidien :

- Prenez deux enveloppes neutres, sans écriture, sans signe distinctif.
- Placez un billet, ou une carte de jeu, ou autre, dans l'une des enveloppes.
- Faites en sorte de ne pas voir la carte ou le billet au travers de l'enveloppe.
- Puis mélangez-les suffisamment, pour ne plus vous souvenir de l'enveloppe contenant l'élément distinct.
- Posez-les face à vous, sans les toucher.
- Entraînez-vous à ressentir, dans quelle enveloppe se trouve le billet ou la carte.



Comment ressent-on un corps énergétique ?

Premièrement, ne vous fiez pas aux ressentis de votre voisin. Chacun détient sa propre perception.

Toutefois, nous retrouvons des ressentis communs et récurrents :

- Chaleur - Picotements
- Froid - Sensation d'être « aimanté(e) »

👉 Conseil !

Qu'est-ce qu'une intention ?



(Source : www.linternaute.fr)

intention, *nom féminin*

Sens 1

Une intention peut-être définie comme l'envie ou la résolution prise par une personne d'agir et d'atteindre un ou des **objectifs** fixés à l'avance, sa décision de passer à l'action étant quasiment définitive.

Pour vous aider à poser une intention répétez-vous :

« Je souhaite ressentir mes corps énergétiques, je souhaite ressentir mes corps énergétiques, je souhaite ressentir mes corps énergétiques, ... ».

Car au moindre écart, vous perdez le lien avec l'énergie que vous souhaitez ressentir.

Restez donc concentré(e) sur votre objectif.

☾ L'INTUITION ☽



L'intuition permet d'obtenir des informations immédiates, sans avoir recours au mental, ou au raisonnement. C'est un outil très intéressant basé sur le lâcher-prise. Ce dernier permet d'obtenir des informations sur les intentions d'autrui, sur le meilleur choix à faire pour nous-même en toute situation, sur l'énergie d'un lieu ou d'une personne, etc...

L'intuition est une faculté primordiale à développer, lors de nos premiers pas dans l'énergétique. Car elle résulte bien souvent d'une communication avec notre âme. Mais permet également une communication directe avec nos guides spirituels, ou notre subconscient. Ces sources sont de véritables puits de connaissances et de savoir, sur nous-même et sur le Monde.

L'intuition se manifeste de différentes façons, et ces dernières restent souvent très subtiles :

- Images mentales (semblable à des pensées que l'on ne contrôle pas).
- Émotions soudaines et puissantes.
- Certitude de devoir agir d'une telle façon.
- Attirance par une décision en particulier, lorsque nous avons un choix à faire.
- Sensation inexplicable de connaître la véracité d'une information.

👉 Conseil !

Laissez-vous le temps d'apprivoiser vos sensations. Cela nécessite parfois du temps. Mais si vous souhaitez faciliter le processus, prenez de grandes inspirations et de grandes expirations. Cela vous permettra d'apaiser votre mental, et de vous centrer sur l'exercice.

🌙 TRANSMISSION ÉNERGÉTIQUE PAR LES MAINS 🌙



Un soin énergétique peut se faire de différentes façons. Le plus important étant de trouver une méthode qui nous convient, et qui nous parle. Il est cependant intéressant de tester des méthodes, qui fonctionnent depuis toujours. Le but étant de trouver une base sur laquelle s'appuyer, pour ensuite développer sa propre pratique.

L'une des méthodes intéressantes, est d'utiliser ses mains, pour transmettre ou manipuler les énergies. C'est la méthode principalement utilisée par les magnétiseurs pour soigner.

Mais il est utile d'apprivoiser ce mécanisme. La transmission énergétique fonctionne par l'intention. Nous avons parlé ci-avant de la puissance de l'intention, lorsqu'il s'agit de ressentir l'énergie d'un corps. Il en est de même pour manipuler des mouvements énergétiques divers dans l'ensemble de notre environnement.

💡 Exercice 💡

Voici un exercice qui vous permettra d'agir sur un élément vivant, afin de vous entraîner à « activer » votre transmission énergétique.

- Prenez un verre d'eau et posez-le en face de vous.
- Placez vos mains de part et d'autre du verre en posant l'intention de la « magnétiser ».
- Puis, essayez de ressentir ce passage énergétique, comme un courant qui vous traverse les bras.



L'objectif étant de pratiquer son premier soin, sur une matière présente à 70% dans le corps humain, sans pour autant travailler sur une personne. Mais surtout, l'intérêt est d'apprendre à se concentrer sur ce que vous ressentez lorsque le magnétisme commence à transiter de vos bras, jusqu'à l'élément ou l'être magnétisé.

🌙 La pensée créatrice 🌙

Le principe de pensée créatrice est souvent négligé, et pourtant très important, avant d'aborder le soin à la personne. Le principe de pensée créatrice est également très intéressant dans le processus d'éveil spirituel, et de développement de son 6ème sens. C'est l'élément majeur qui a orienté et fait évoluer ma pratique. Pourquoi ? Car au-delà des sensations et manifestations physiques, prendre conscience de notre potentiel créateur dans l'invisible, grâce à la force de la pensée et de l'intention, provoque un tournant, souvent radical.

⚡ Qu'est-ce que la pensée créatrice ?



C'est l'idée selon laquelle nos pensées émises agiraient directement dans le déroulement de notre quotidien, de différentes façons. La première étant que la pensée, conditionne nos actions dans la vie. Pensez que vous êtes sûr de vous, et confiant(e) dans votre réussite, alors les barrières que vous vous infligerez entre votre idée et la concrétisation de cette dernière, seront presque inexistantes. *A contrario*, pensez que vous n'en n'êtes pas capable, et que vous échouerez à coup sûr, les difficultés s'enchaîneront.

Toute
pensée émise
obtient sa réponse,
par sa propre
matérialisation
dans notre
vibration.

Mais la pensée créatrice agit également à un niveau plus subtil. Puisque toute pensée émise, crée son équivalent dans l'Univers. Car une pensée, est une information, une vibration émise dans l'Univers. À l'image d'une recherche google pour laquelle vous appuyiez sur « entrer ». Une pensée est une information validée par notre esprit, qui est émise, et pour laquelle l'Univers répondra par de nombreuses

propositions. À l'image des liens internet sur lesquels nous cliquons, ou non, lorsque la recherche a abouti.

Ainsi, toute pensée émise dans l'Univers, vous apportera une réponse subtile, puis densifiée, par ce dernier.

🔹 La pensée et l'émotion créent les maux



Vous êtes-vous déjà posé la question de savoir d'où étaient issues les maladies ? Car cette question très intéressante, nécessite pourtant de comprendre nombre d'éléments concernant le fonctionnement du corps humain.

Parmi les nombreuses causes de maladies, nous retrouvons régulièrement, l'incidence des émotions et de la pensée.

Il est nécessaire de comprendre que notre corps est un outil extra-ordinaire, en ce qui concerne la résolution de nos conflits intérieurs.

Voici dans quel mécanisme ce dernier fonctionne :

Une **Pensée** fait naître une **Émotion**, qui crée un **Mouvement/Équilibrage du corps et de l'esprit**, puis, si l'information n'est pas traitée comme il se doit, crée une **Manifestation par le corps**.

Prenons un exemple plus concret :

- 1) Je vie un accident choquant
- 2) Je suis choqué(e), j'ai peur, je ne comprends pas ce qu'il vient de se passer.
- 3) Cet état émotionnel provoque, en moi, un important traumatisme.
- 4) Pour m'aider à garder mon esprit sain, dans une certaine mesure, mon corps prend le relais et manifeste un état de syndrome du colon irritable.

Voilà le mécanisme commun utilisé par le corps, pour soulager l'esprit. Et ainsi « stocker » ce qui doit être travaillé en urgence, et qui n'a pas pu l'être dans l'immédiat. Ainsi, la maladie n'est pas une fatalité. Elle est simplement une mise en lumière des blocages émotionnels, des traumatismes ou conflits qui se jouent en vous. Ces derniers étants issus de vos émotions ou de vos pensées émises par le passé, ou dans certains cas, dans le présent.

🔗 La pensée et l'intention créent le soin

**La pensée encourage la réflexion.
L'intention envisage l'action.**

Tout comme la pensée est source de blocages, dans certains cas. Utilisée à bon escient, elle peut en être le remède. Car dans un soin énergétique, l'important est de cumuler les potentialités. Ma pensée émise va orienter les besoins du soin, en me permettant de poser les bonnes questions. Mais également proposer des méthodes qui parleront à l'être qui reçoit le soin. Surtout, la pensée est le point de naissance de l'intention. Cette fameuse intention dont nous parlons depuis le début de ce livret. Cette intention qui agit.

Poser une intention permet déjà d'activer le soin, et de créer le mouvement, l'impulsion du soin. Ils vous suffit ensuite d'utiliser cette intention, de la transformer, de la déplacer, de la faire évoluer. Pour qu'elle s'adapte continuellement à l'évolution, que le corps met spontanément en place.

🌙 La symbolique du corps : Quelques bases 🌙



La symbolique du corps est un outil utilisé, afin d'établir un lien entre le vécu de la personne et la localisation de son mal. Il a été remarqué que chez une majorité de malades atteints de la même pathologie, des éléments forts dans l'existence des personnes, étaient communs chez une majorité d'entre eux.

Quelques exemples :

- On retrouve une proportion importante de **vaginisme**, chez des femmes ayant subi des violences sexuelles dans le passé.
- On retrouve chez les patients atteints d'une **cirrhose du foie**. Une proportion importante de personnes ayant vécu le rejet, et ayant enclenché un mécanisme d'auto-destruction.

La **symbolique du corps** n'est qu'un outil. Elle n'est pas une vérité indéniable. Je dirais mieux que cela encore : C'est un outil à apprivoiser, et à compléter.

C'est ainsi que j'ai appris la symbolique du corps. Je ne l'ai pas apprise maladie par maladie. Mais par grandes zones du corps, et par organes. Ainsi, aujourd'hui, je fonctionne par associations d'idées, me permettant de reconstituer les pièces du puzzle.

Dans ce livret, je souhaite vous parler des grandes zones principales. Ce qui vous permettra déjà d'avoir en tête quelques éléments de compréhension.

Avant / Milieu / Arrière

Il y a trois distinctions en premier lieu, dans le décodage des douleurs ou des maux divers :

- **Avant du corps** : Concerne le futur proche, notre projection dans l'avenir. Difficulté à appréhender l'avenir, peur du futur, ne pas oser se lancer.

- **Milieu du corps** : Ce qui attire au présent.

Quelque chose n'est pas en accord avec mes envies, mes besoins de l'instant, de la période actuelle. Je ne suis pas à l'aise dans l'environnement dans lequel je me trouve.

- **Arrière du corps** : Lié à mon passé.

Je porte le poids du passé, le poids de ce traumatisme, de ce souvenir de mon enfance, de ma vie de jeune adulte. Je ne réussis pas à rester dans l'instant présent. Mon passé m'empêche d'aller de l'avant.

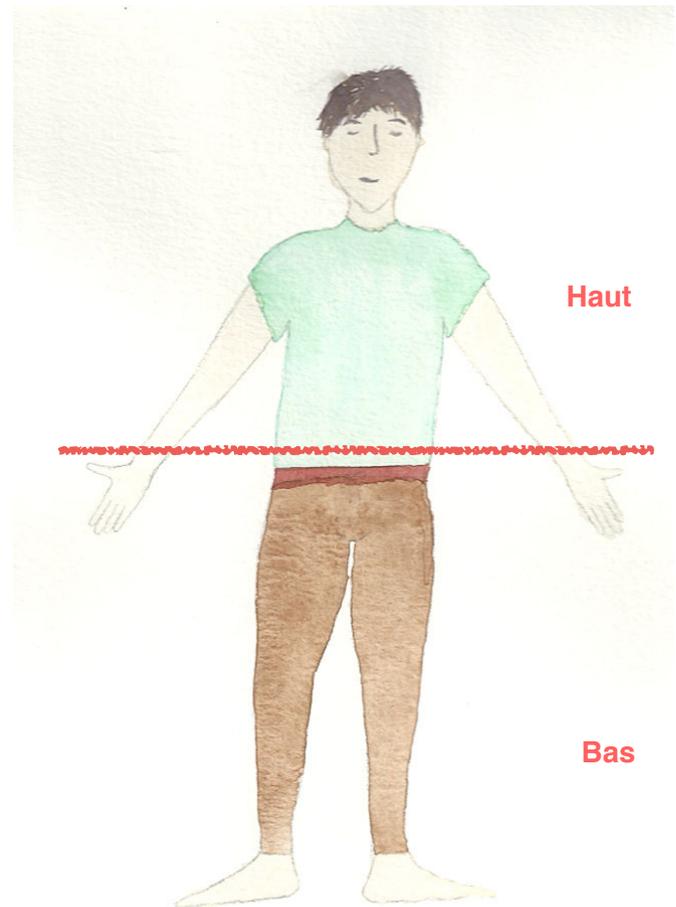
🔹 Haut / Bas

Haut du corps : Ce qui est en lien avec le divin, la connexion aux énergies subtiles. Partie connectée aux paliers vibratoires subtils, aux guides, aux esprits. En lien avec les énergies de l'environnement, de la vie, du corps. Ce qui est en contact, connecté au ciel.

Si je ressens des douleurs dans cette zone, je suis peut-être en conflit avec toutes ces énergies. Peut-être que je porte des peurs qui ne m'appartiennent pas, si celles-ci m'appartiennent elles doivent être nettoyées, résolues.

Bas du corps : Ce qui est en lien avec la terre, avec la planète. En lien avec la terre de nos ancêtres, les mémoires de l'arbre généalogique. En lien avec l'ancrage, le chemin de vie, l'incarnation, la sexualité, ma capacité à aller de l'avant, à visiter mon futur sans peur.

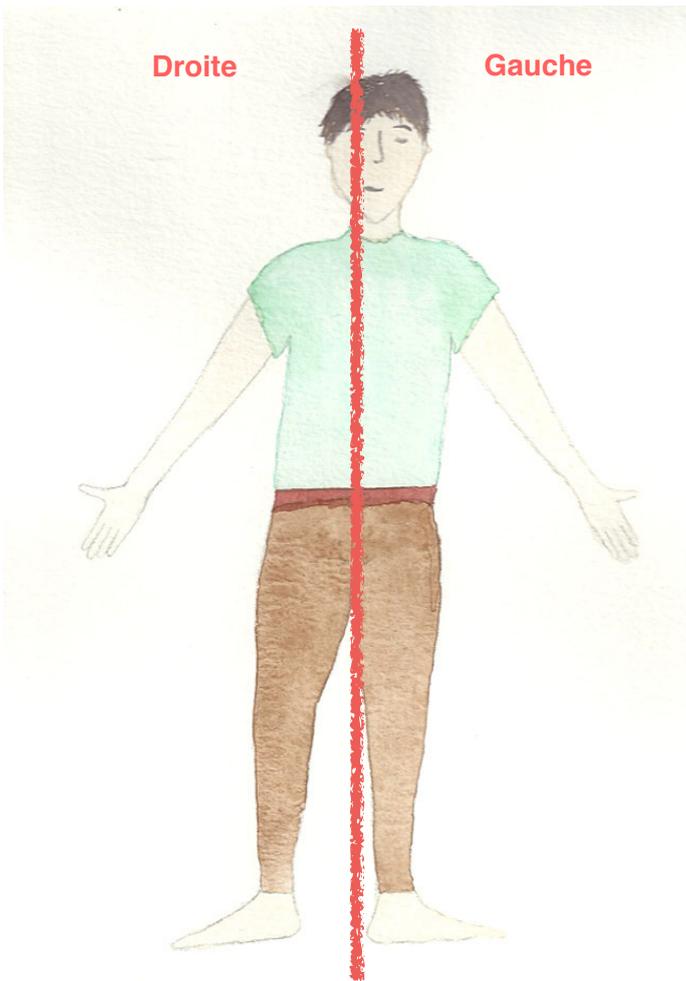
J'ai une douleur ou un problème dans cette zone, alors je suis peut-être en conflit avec ces énergies. Je manque peut-être d'ancrage ou de confiance dans mon chemin de vie. Peut-être que je me sens bridé(e) par le monde dans lequel je suis. Je dois utiliser mes énergies sexuelles avec une meilleure intention, apprendre à les apprivoiser, à les aimer, les comprendre.



🔗 Gauche / Droite

Il y a deux interprétations possibles en ce qui concerne les zones gauche et droite.

1ère interprétation :



Côté gauche du corps : En lien avec le féminin, les énergies féminines dans leur globalité. Que je sois un homme ou une femme, je possède une part d'énergie féminine, ainsi qu'une part d'énergie masculine. Mon côté gauche est celui qui reçoit, qui intègre. Ce que je reçois du monde, ce que le monde me dit, me susurre, m'inflige, ou me donne. C'est également le côté de l'apprentissage, de ce que je ne sais pas, et que j'apprends, que j'intègre dans ma vie.

Côté droit du corps : En lien avec le masculin, les énergies masculines dans leur globalité. Mon côté droit est celui qui donne, qui propose, qui inflige, qui communique au monde. C'est également ce que je fais de ma vie, le côté qui est dans l'action et la proposition. Celui qui montre le chemin que je souhaite emprunter. Mais qui est guide du monde. Mon côté droit est celui qui propose des apprentissages, qui communique à l'extérieur ce qu'il a appris à l'intérieur.

2nd interprétation :

Côté gauche du corps : Ce qui est en lien avec mon passé, mon vécu, que ce soit dans cette vie ou une vie précédente.

Côté droit du corps : Ce qui est en lien avec mon présent, mes choix actuels de cette vie.

J'ai une douleur, une pathologie, ou tout un ensemble de maux sur une zone en particulier. Alors je peux m'intéresser à la symbolique de ces deux zones.

CONCLUSION

Nous avons vu ensemble les points les plus importants à connaître lorsque l'on souhaite débiter en énergétique, ou simplement comprendre certains maux que nous vivons au quotidien. Ce livret est le prémisses d'un ensemble d'ateliers sous différents supports, que je vous proposerai sur le site internet : WWW.NOUVELLESVIBRATIONS.COM.

Ces supports me permettront de vous partager mes connaissances en matière d'énergétique, applicables au quotidien. Ces connaissances vous permettront de mieux comprendre votre corps, votre esprit, votre âme. Mais également de développer votre 6ème sens et vous accompagner dans votre processus d'éveil spirituel.

Si je devais terminer ce livret par deux conseils à vous donner :

- **Faites-vous confiance.**
- **Préservez une intention bienveillante, dans le respect de chacun.**