

Anne-Sophie Casper



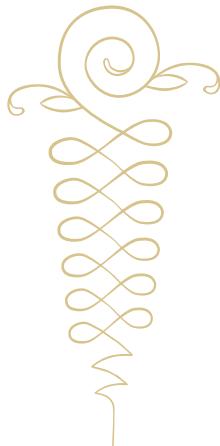
ÉVEILLEZ VOS **CHAKRAS**

GRÂCE À L'ÉNERGIE DES COULEURS



SOMMAIRE

INTRODUCTION	6	VOS CHAKRAS	45
À LA DÉCOUVERTE DES ÉNERGIES COLORÉES DE VOS CHAKRAS	9		
			
Êtes-vous prêt ?	11	Mode d'emploi	47
Les chakras, késako ?	23	Son nom	47
Le pouvoir de la couleur, qu'est-ce-que c'est au juste ?	32	Ses emplacements	47
Il était une fois...	38	Ses mots-clefs	47
Halte aux croyances limitantes et aux fausses idées	40	Son sens	47
		Ses couleurs	48
		Sa famille d'âmes	48
		Son métal	48
		Son élément	48
		Son signe astrologique	48
		Sa planète	48
		Ses parties de l'anatomie	48
		Sa polarité positive	48
		Sa polarité négative	48
		Son âge	50
		Son état	50
		Ses mudras	50
		Ses techniques de massothérapie et réflexologie	51
		Chakra racine : je suis	52
		Chakra sacré : j'agis	56
		Chakra du plexus solaire : je m'affirme	60
		Chakra du cœur : j'aime	64
		Chakra de la gorge : je m'exprime	68
		Chakra du 3^e œil : je vois	72
		Chakra coronal : je comprends	76



(RE)METTRE LES COULEURS AU COEUR DE VOTRE VIE 81



Mode d'emploi	82
La ou les couleurs	82
Le test.....	83
La (re)connexion au mental.....	83
La (re)connexion au corps	83
La (re)connexion aux autres	83
La (re)connexion à la nature	83
La (re)connexion spirituelle.....	83
Chakra racine : j'ai confiance en moi	84
Chakra sacré : j'éprouve du plaisir	94

Chakra du plexus solaire : je rayonne de joie	104
Chakra du cœur : j'ai de la chance	114
Chakra de la gorge : je communique aisément	124
Chakra du 3^e œil : je suis responsable	134
Chakra coronal : je suis zen	144
CONCLUSION	154
MERCI À...	157
BIBLIOGRAPHIE	158







**À LA
DÉCOUVERTE
DES ÉNERGIES
COLORÉES
DE VOS
CHAKRAS**



À LA DÉCOUVERTE DES ÉNERGIES COLORÉES DE VOS CHAKRAS

Si vous lisez aujourd’hui cet ouvrage,
c'est que vous avez rendez-vous avec vous-même.
Dans la vie, j'ai la croyance qu'il n'y a vraiment pas de hasard.

Les énergies colorées des chakras ne vous sont sans doute
pas totalement inconnues. Dans cette première partie,
je vous propose donc de faire le point. Vous sentez-vous prêt
à les découvrir ? Testez-vous pour le savoir !

Pour vous aider à vous fondre dans cet univers coloré, je vous
propose des conseils faciles à mettre en pratique.

Qu'est-ce que les chakras et le pouvoir des couleurs, précisément ?
Connaissez-vous leur histoire, leur origine et les différentes
méthodes associées à ces thématiques ? Autant de questions
auxquelles cette première partie répondra. Je vous recommande
de la lire tranquillement. Tout en intégrant les notions abordées,
prenez conscience de votre respiration.

Laissez infuser et « respirer » en vous ces nouvelles informations.
Cela vous aidera à mieux les comprendre.



ÊTES-VOUS PRÊT ?

Les chakras ont pour principale mission de réguler l'énergie d'un être vivant (humain, animal ou végétal). Chaque chakra est associé à une couleur (rouge, orange, jaune, bleu, violet...) ou à une teinte colorée particulière (bleu clair, indigo...).

Pour confirmer que vous êtes prêt à vous reconnecter avec vos couleurs personnelles ou pour vous aider à l'être, je vous invite à répondre aux tests des pages suivantes.

TESTEZ-VOUS !

Respirez profondément et lisez calmement les affirmations qui vont suivre. En toute honnêteté et transparence avec vous-même, cochez celles qui vous correspondent. Faites le total de chaque test. Additionnez les deux premiers totaux, puis les deux suivants et découvrez votre résultat. C'est parti !



TEST 1

MON ÉQUILIBRE DE VIE

- Je reconnais et j'accueille de mieux en mieux mes besoins.
- Je veille attentivement à l'équilibre sain des domaines les plus importants de ma vie (personnel, familial, intime, professionnel, social...).
- J'ai conscience que la vie peut être belle, mais parfois difficile, et je n'en garde que le meilleur pour avancer sereinement.
- J'aime prendre le temps et je ne cours pas après lui constamment.
- J'ai de grands rêves, mais je ne suis pas aveuglé par eux.
- Pour garder mon équilibre, je pratique le yoga, la méditation ou la relaxation.
- J'aime réaliser les objectifs que je me fixe, qu'ils soient petits, moyens ou grands.
- J'aime alterner les temps seul, en couple et avec des groupes de personnes.
- J'assume ma part de responsabilité et je ne culpabilise pas les autres ; mes choix m'appartiennent à 100 %.
- Je suis heureux de vivre et je me sens bien dans mes baskets.

Total 1 :

TEST 2

MON ÂME DE GUÉRISSEUR

- Je suis particulièrement sensible aux énergies et aux vibrations (des êtres vivants, mais aussi de la musique, de la couleur ou des lieux), sans me sentir pour autant envahi par elles.
- Je prône la paix. L'harmonie, le respect et l'amour sont mes principales valeurs.
- J'attire les personnes qui vivent des épreuves et des défis pour les aider à les dépasser.
- J'ai toujours été très intuitif, compatissant et empathique.
- Je ne vis pas les choses à moitié. Lorsque je me donne (pour une cause, une œuvre, une personne ou une communauté), c'est toujours à 100 %.
- Je suis perçu comme une personne mystique, un peu « perchée ».
- Dans ma famille, il y a de nombreux guérisseurs, soignants ou personnes dans la relation d'aide (médecin, infirmier, magnétiseur, psychologue, auxiliaire de vie...).
- J'entends souvent des gens dire que j'ai le cœur sur la main.
- Je crois aux effets de mon pouvoir personnel d'autoguérison.
- J'apporte mon aide aux autres, mais je ne les sauve pas.

Total 2 :

MES CONSEILS POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE VIE

EXPLOREZ VOS DOMAINES DE VIE

Pour identifier le(s) déséquilibre(s) dans votre vie, je vous propose un exercice créé par Frédéric Hudson (philosophe et écrivain américain) qui a classifié 5 domaines différents.

Professional

C'est tout ce qui concerne le monde du travail au sens large (profession, poste, mission, emploi étudiant, recherche d'emploi, rendez-vous professionnel, formation, études, cours, activité rémunératrice...).

Personnel

C'est tout ce que vous faites pour vous. Cela concerne uniquement le temps que vous consacrez exclusivement à vous-même.



Familial

C'est la famille au sens large (enfant, mère, père, cousin, cousine...) ou les personnes que vous considérez de votre famille (une amie qui est comme une sœur, un copain que vous surnommez « mon petit frère » ...).

Couple

C'est la personne qui partage votre intimité (mari, épouse, conjoint(e), amant(e), amoureux(euse), *sex friend*, travailleur du sexe...).

Social

C'est ce que vous faites avec les autres en dehors des domaines précédents (avec vos amis, vos copains, dans le monde associatif, les clubs de loisirs, les communautés sur Internet...).

LES 4 ÉTAPES À RÉALISER

1^{re} étape

Sur une feuille blanche, je vous propose de dessiner un cercle. Le but est de matérialiser par des parts de camembert les domaines présents aujourd'hui dans votre vie.

Afin d'avoir le même cadre de référence, disons que plus la part du cercle est importante, plus le domaine est présent dans votre vie.

Bien entendu, l'ensemble des domaines existant dans votre vie aujourd'hui doit remplir l'intégralité, soit 100 % du cercle. Vous pouvez avoir les 5 domaines présents, comme 3 ou 4 seulement, selon votre situation. Par exemple, une personne qui ne partage jamais, et avec personne d'autre, son intimité sera à 0 % dans ce domaine. Dans ce cas, le domaine couple n'est pas à représenter dans le cercle.



2^e étape

Retournez la feuille sur laquelle est votre premier cercle et prenez-en une seconde.

3^e étape

Répétez la première étape, mais cette fois-ci en imaginant votre vie idéale. Pensez à la vie de rêve que vous souhaitez avoir. Exprimez vos aspirations et vos envies, sans barrière ou limite, ni contrainte. Ce cercle doit être complété à 100 % par 5 domaines ou moins, selon votre vie rêvée.

4^e étape

Retournez la première feuille et comparez vos 2 cercles. Qu'observez-vous ? Que constatez-vous ? De quoi prenez-vous immédiatement conscience ? Afin que votre vie actuelle se rapproche le plus possible de votre vie rêvée, listez les actions que vous pouvez mettre en place, domaine par domaine.





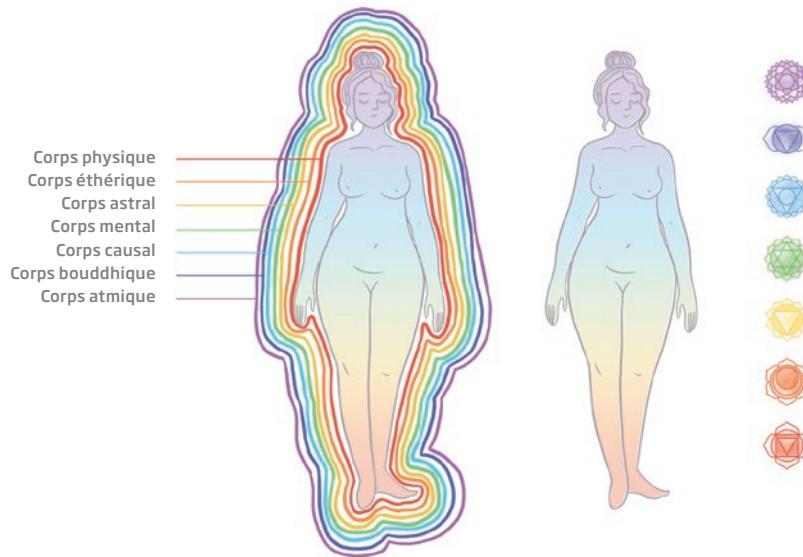
Corps subtils

Nous ne possédons pas un seul corps se limitant à notre enveloppe charnelle. Une enveloppe énergétique entoure notre corps physique. Elle est composée de 6 corps subtils (appelés aussi corps psychiques ou corps énergétiques).

1. Le corps éthérique (connu sous le nom de double éthérique ou corps de la vie) est associé au chakra n° 2, le chakra sacré. Il est semi-matériel en comparaison avec le corps physique relié au chakra n° 1, qui est matériel, car constitué de matière dense qui vibre lentement. Il épouse

fidèlement la forme du corps, capte les énergies cosmotelluriques et les redistribue dans tous les corps *via* les méridiens et les chakras.

2. Le corps astral (aussi appelé corps émotionnel) est lié au chakra n° 3, celui du plexus solaire. Ce corps contient toutes nos émotions, nos passions, nos humeurs, nos joies et nos peines. Il permet de voyager dans nos rêves et de se déplacer dans les plans astraux, en expérimentant des décorporations (volontairement ou non), avec une réelle dissociation entre notre corps et notre esprit.





3. Le corps mental (aussi connu sous le nom de corps de la réflexion ou corps du « moi ») est associé au chakra n° 4, celui du cœur. Siège de l'intellect, il est composé de toutes nos pensées et de notre conscience primaire (capacité à intégrer des sensations de notre environnement à nos émotions et nos objectifs). Il permet de faire de la visualisation créatrice, mais aussi d'expérimenter tous vos dons. Le corps mental inférieur est en relation avec le corps astral, la logique. Le corps mental supérieur est en relation avec le corps causal, l'intuition.

4. Le corps causal (appelé aussi « mémoire lointaine ») est relié au chakra n° 5, celui de la gorge. C'est la mémoire de toutes nos vies antérieures, de nos expériences passées et des acquis de notre vie actuelle. Tous nos traumatismes, la raison principale de notre incarnation, nos buts et les missions que nous nous sommes fixé d'expérimenter dans cette vie y sont inscrits. C'est également le corps qui permet d'accéder aux annales akashiques (la mémoire cosmique, de nature éthérique, enregistrant les événements du monde).

5. Le corps bouddhique (connu sous les noms de corps de la connaissance ou l'esprit de vie intuitif) est associé au chakra n° 6, celui du troisième œil. Ce corps est rarement formé chez la majorité des personnes. Il permet l'illumination spirituelle, la connaissance totale de toute chose et la conscience divine. Ce corps permet de rentrer en contact avec nos guides de lumière et nos êtres protecteurs.

6. Le corps atmique (appelé corps de la conscience cosmique, corps christique, divin, céleste ou corps « homme esprit ») est associé au chakra n° 7, le chakra coronal. C'est le siège de la conscience cosmique, la conscience de l'Univers. À ce stade, nous avons achevé le cycle des réincarnations. Nous ne faisons qu'un avec l'Univers et faisons partie de la conscience divine (car notre être n'est pas limité à notre corps et fait partie intégrante d'un grand « tout » auquel nous sommes tous connectés).



Quand un ou plusieurs de nos chakras sont en sur-activité ou se « bloquent », cela impacte l’ensemble de la circulation de notre énergie au niveau du bien-être physique, psychique ou émotionnel. Anne-Sophie Casper vous aide à identifier les déséquilibres dans votre vie (professionnelle, personnelle, familiale, amoureuse, sociale) et à les résoudre grâce à votre reconnexion aux chakras et à leurs couleurs.

Au travers de fiches détaillées sur chaque chakra, d’exercices pratiques et de conseils bienveillants sur vos besoins essentiels, découvrez l’énergie colorée des chakras, une aide précieuse dans la (re)connexion entre votre corps et votre âme.



Anne-Sophie Casper est auteure, coach certifiée, et enseigne le Reiki Usui (système Holy Fire III). Elle est praticienne en lithothérapie, aromathérapie, fleurs de Bach®, bioénergie et radiesthésie. En parallèle de ses accompagnements énergétiques et holistiques, elle anime des conférences, des cours et des formations.

www.secretdetoiles.com



9 782382 400753

MDS: SR00753
17,50 € TTC