

Anne-Sophie Casper

Le guide des soins énergétiques



**30 pratiques holistiques pour soulager votre corps,
libérer vos émotions et harmoniser votre énergie**

Secret d'étoiles[★]

Sommaire

AVANT-PROPOS	8	Se reconnecter avec son corps	50
INTRODUCTION	12	Exercice pour développer l'intelligence de votre corps	52
PARTIR À L'AVENTURE	15	Les appels de votre corps	53
Êtes-vous prêt ?	16	Développer une relation saine avec votre corps	53
Test 1 : mon équilibre de vie	17	Halte aux croyances limitantes et aux fausses idées sur les techniques énergétiques et les méthodes holistiques	56
Test 2 : mon moral et mes émotions	18	Idée reçue n° 1 : il faut être doté d'un pouvoir ou d'un don exceptionnel pour pratiquer l'énergétique	57
Test 3 : mon âme de guérisseur	19	Idée reçue n° 2 : quand on travaille dans le bien-être, on ne peut que faire du bien	58
Test 4 : ma relation à la nature	20	Idée reçue n° 3 : les pratiques holistiques n'ont aucune limite et peuvent tout guérir, tout soigner	59
Résultats	21	Idée reçue n° 4 : cela ne peut pas fonctionner si on n'y croit pas	60
Mes conseils pour maintenir ou (re)trouver mon équilibre psychique, émotionnel et spirituel ..	22	Idée reçue n° 5 : une seule séance suffit pour régler chaque problématique et retrouver un équilibre harmonieux	60
Les techniques énergétiques, qu'est-ce que c'est au juste ?	28	En résumé	61
Les mots pour soulager les maux	28		
Lexique des techniques énergétiques et holistiques	29		
Petite histoire des techniques énergétiques et holistiques	40		
6 dates importantes pour la médecine chinoise	43		
En résumé	47		
S'ÉLEVER POUR MIEUX EXPLORER	49		
Se mettre dans les meilleures conditions	50		

LE VOYAGE EN APESANTEUR	63	<i>Le message</i>	82
Votre boussole :		<i>Les exercices pratiques</i>	85
vos 6 découvertes	64	<i>Le conseil homéopathique</i>	87
Découverte n° 1 : le message	64	<i>Le conseil en lithothérapie</i>	88
Découverte n° 2 :		<i>Le conseil en phytothérapie</i>	88
les exercices pratiques	65	<i>Le conseil en aromathérapie</i>	88
Découverte n° 3 :		Étape n° 2 : régénérer	
le conseil homéopathique	65	son cœur	90
Découverte n° 4 :		Symbolique générale du cœur	90
le conseil en lithothérapie	66	Maux de cœur (arythmie,	
Découverte n° 5 :		palpitations, insuffisance)	91
le conseil en phytothérapie	66	<i>Le message</i>	91
Découverte n° 6 :		<i>Les exercices pratiques</i>	91
le conseil en oligothérapie	67	<i>Le conseil homéopathique</i>	92
Étape n° 1 : calmer la tête	70	<i>Le conseil en lithothérapie</i>	92
Symbolique générale de la tête	70	<i>Le conseil en phytothérapie</i>	92
Migraines et céphalées	70	<i>Le conseil en oligothérapie</i>	92
<i>Le message</i>	70	Stress	93
<i>Les exercices pratiques</i>	71	<i>Le message</i>	93
Insomnies	75	<i>Les exercices pratiques</i>	93
<i>Le message</i>	75	<i>Le conseil homéopathique</i>	96
<i>Les exercices pratiques</i>	75	<i>Le conseil en lithothérapie</i>	96
<i>Le conseil homéopathique</i>	78	<i>Le conseil en phytothérapie</i>	96
<i>Le conseil en lithothérapie</i>	78	<i>Le conseil en aromathérapie</i>	96
<i>Le conseil en phytothérapie</i>	78	Étape n° 3 : apaiser son ventre	
<i>Le conseil en oligothérapie</i>	78	et son dos	98
Maux de la peau (acné, eczéma		Symbolique générale	98
et bouton de fièvre)	79	<i>Le ventre</i>	98
<i>Le message</i>	79	<i>Le dos</i>	98
<i>Les exercices pratiques</i>	79	Maux de la digestion (nausées,	
<i>Le conseil homéopathique</i>	80	vomissements, mal des transports	
<i>Le conseil en lithothérapie</i>	82	et diarrhées)	99
<i>Le conseil en phytothérapie</i>	82	<i>Le message</i>	99
<i>Le conseil en aromathérapie</i>	82	<i>Les exercices pratiques</i>	99
Maux de la bouche		<i>Le conseil homéopathique</i>	104
(aphtes, bruxisme, dents)	82	<i>Le conseil en lithothérapie</i>	104

<i>Le conseil en phytothérapie</i>	104
<i>Le conseil en oligothérapie</i>	104
Problèmes hormonaux (règles douloureuses, ménopause et cystite)	105
<i>Le message</i>	105
<i>Les exercices pratiques</i>	106
<i>Le conseil homéopathique</i>	110
<i>Le conseil en lithothérapie</i>	110
<i>Le conseil en phytothérapie</i>	110
<i>Le conseil en aromathérapie</i>	110
Maux du dos (sciatique, lumbago, tassements de vertèbres, scoliose...)	111
<i>Le message</i>	111
<i>Les exercices pratiques</i>	113
<i>Le conseil homéopathique</i>	115
<i>Le conseil en lithothérapie</i>	116
<i>Le conseil en phytothérapie</i>	116
<i>Le conseil en oligothérapie</i>	116
Étape n° 4 : renforcer ses pieds	118
Symbolique générale des pieds	118
Maux des pieds (ampoule, entorse et verrue)	118
<i>Le message</i>	118
<i>Les exercices pratiques</i>	119
<i>Le conseil homéopathique</i>	122
<i>Le conseil en lithothérapie</i>	122
<i>Le conseil en aromathérapie</i>	122
En résumé	123
PRÉSERVER, FORTIFIER ET PROTÉGER L'ÉNERGIE DE VOTRE CORPS	125
Tout est énergie	126
Le taux vibratoire	126

Le taux de vitalité	128
Les parasites et les entités	129
Les six corps subtils	129

Quelques pratiques énergétiques	131
Les techniques de nettoyage énergétique	131
Les techniques de protection énergétique	132
Testez-vous pour augmenter votre énergie	136
Dimension n° 1 : mes relations	137
Dimension n° 2 : mes finances	138
Dimension n° 3 : mon environnement	139
Dimension n° 4 : mon bien-être	140
En résumé	141

ATTERRIR SUR TERRE	143
---------------------------------	-----

Une pratique régulière exigeante	145
L'éthique et le cadre de référence	145
Ma trousse de secours	146
Ma liste des bonnes pratiques	149
Mes 10 commandements	150
En résumé	151

CONCLUSION	153
MERCI À...	154
BIBLIOGRAPHIE	155
INDEX	158



*Partir à
l'aventure*

Partir à l'aventure

Dans cette première partie, je vous propose de faire le point. Vous sentez-vous prêt à partir à l'aventure dès maintenant ? Testez-vous pour le savoir !

Qu'est-ce que les techniques énergétiques précisément ? Connaissez-vous leurs histoires, leurs racines et leurs origines ? Autant de questions auxquelles cette première partie répondra. Je vous recommande de la lire tranquillement, sans vous précipiter. Tout en intégrant les notions abordées, prenez conscience de votre respiration. Laissez infuser et « respirer » en vous toutes ces nouvelles informations. Cela vous aidera à mieux les comprendre, pour partir à l'aventure en toute sérénité et sécurité !

ÊTES-VOUS PRÊT ?

Partir à la découverte du corps humain grâce aux techniques énergétiques et holistiques n'est pas anodin et sans conséquence. Il s'agit de l'aventure d'une vie, riche en surprises, en découvertes, en épreuves et en défis. Pour confirmer que vous êtes prêt à entamer cet incroyable voyage ou pour vous aider à le devenir, je vous invite à répondre aux tests ci-dessous.

Respirez profondément et lisez calmement les affirmations suivantes. En toute honnêteté et transparence avec vous-même, cochez celles qui vous correspondent. Faites le total de chaque test. Additionnez les 4 totaux et découvrez votre résultat. C'est parti !

Test 1

MON ÉQUILIBRE DE VIE



- Je sais déterminer mes priorités et mes besoins pour me concentrer sur eux sans me disperser.
- Je suis organisé, ponctuel, et oublie rarement d'honorer un rendez-vous professionnel ou un évènement familial.
- Je rebondis facilement face à l'imprévu, ne procrastine pas et distingue l'urgent de l'important.
- Je pratique la relaxation, la méditation ou une autre méthode pour m'ancrer et me (re)centrer.
- Je sais demander de l'aide en m'appuyant sur des personnes bienveillantes pour déjouer le stress et l'anxiété.
- Je veille régulièrement à l'équilibre sain des domaines les plus importants de ma vie (personnel, professionnel, familial, intime, social...).
- J'aime me fixer des objectifs, passer à l'action pour les atteindre et célébrer mes réussites.
- Je prends le temps de prendre mon temps (pour gagner ma vie, être en famille, rencontrer des amis, me retrouver seul...) et ne cours pas après lui constamment.
- Je peux facilement faire une désintoxication numérique et sais prendre du recul face à la technologie.
- Je poursuis mes rêves tout en gardant les pieds sur terre pour ne pas être en total décalage avec la réalité quotidienne.

TOTAL :

Test 2

MON MORAL ET MES ÉMOTIONS



- Je comprends que les émotions ne sont ni positives ni négatives, mais des appels à réagir rapidement.
- Je reconnais, j'accueille et j'exprime mes émotions quand j'en ressens le besoin.
- J'assume ma part de responsabilité et ne culpabilise pas les autres, car mes émotions m'appartiennent à 100 %.
- Je suis guidé par mes émotions et ne tente pas de les éviter ou de les contrôler.
- J'aime découvrir des méthodes et pratiquer de nouvelles techniques pour mieux me connaître et me dépasser afin d'évoluer positivement.
- Je suis une personne respectueuse, optimiste et aimable selon ceux qui me fréquentent.
- Je débloque mes états émotionnels en dirigeant mon attention volontairement sur autre chose pour « distraire » mon cerveau.
- Je n'ai pas peur du silence et me sens serein lorsqu'il se présente, quel que soit le moment.
- J'utilise régulièrement la technique de l'autoaffirmation positive.
- Je relativise facilement et sait tirer le positif de chaque expérience.

TOTAL :

Test 3

MON ÂME DE GUÉRISSEUR



- J'aime aisément endosser les rôles de médiateur ou de confident au sein d'un groupe.
- Je ne me sens pas facilement épuisé après avoir été en contact avec une foule ou beaucoup de personnes en même temps.
- Je suis un artisan de paix pour qui l'harmonie, l'équilibre, le respect et l'amour sont des valeurs fondamentales.
- Je suis particulièrement sensible aux énergies (des humains, des animaux, de la nature ou des lieux), mais ne me sens pas submergé ou dépassé par elles.
- Je me suis toujours senti différent des autres.
- Je suis pleinement engagé. Lorsque je me donne (pour une cause, une œuvre, une personne ou une communauté), c'est à 100 %.
- Je viens d'une famille où la relation d'aide est importante (psychologue, aide-soignant, médecin, infirmier...).
- Je suis authentique, créatif, simple et généreux.
On dit souvent de moi que j'ai le cœur sur la main.
- J'attire les personnes qui vivent des épreuves et des défis pour les aider à les dépasser.
- Je suis empathique, intuitif et compatissant, mais ne me comporte pas comme un sauveur.

TOTAL :



S'élever
pour
mieux
explorer

S'élever pour mieux explorer

Dans cette deuxième partie, je vous invite à vous mettre dans les meilleures conditions possibles pour entamer votre grand voyage. Je vous propose des outils concrets, qui peuvent répondre aux besoins de votre corps, pour mettre toutes les chances de votre côté. De plus, en dépoussiérant les fausses idées sur les techniques énergétiques, vous pourrez mettre en lumière vos croyances limitantes afin de ne garder que celles qui sont aidantes et stimulantes. Pour cette nouvelle virée exploratoire, seules les pensées positives seront indispensables dans votre sac de voyage!

SE METTRE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS

Se reconnecter avec son corps

Comme vous l'avez découvert précédemment, les méthodes énergétiques et holistiques peuvent être pratiquées grâce à la connexion entre tous les êtres vivants. L'énergie nous concerne tous : les hommes, les femmes, les enfants,

mais aussi les végétaux, les minéraux et les animaux.

Avant de vous lancer dans la pratique, sachez que vous n'obtiendrez pas toujours les mêmes résultats. Pour certains, le ressenti sera clair et fort ; pour d'autres, il n'y aura aucun intérêt immédiat. Peut-être ne percevrez-vous même rien du tout. Votre patience et votre confiance en vous seront vos meilleures alliées. N'oubliez pas que nous ne naissons pas tous égaux. Même



si votre ressenti est très discret, grâce au travail et à l'expérience, vous pourrez égaler, voire dépasser, des personnes douées qui n'utilisent jamais leur capacité de ressenti et/ou ne croient pas en son pouvoir.

J'ai la croyance que plus nous habitons notre corps, plus nous sommes à son écoute, plus nous ralentissons notre mental en diminuant nos pensées négatives et nos jugements limitants. Plus nous incarnons notre enveloppe corporelle, plus nous sommes dans un état de pleine conscience et plus notre expérience de vie est agréable, sereine et profonde.

Pour réaliser l'exercice qui suit, restez dans un état d'esprit d'ouverture. Adoptez une attitude positive, soyez en total lâcher-prise. Ayez pour seule certitude que votre fluide énergétique (l'énergie qui circule en vous) est bien présent et que votre corps saura vous partager ses messages et ses signaux. N'attendez rien en particulier, laissez-vous aller et laissez-vous saisir par la subtilité de votre pouvoir intérieur.





*Le
voyage en
apesanteur*

Le voyage en apesanteur

« Fais du bien à ton corps, pour que ton âme ait envie d'y rester. » Proverbe chinois

Comment vivre sereinement, en toute sécurité, ce voyage à la découverte des techniques énergétiques et holistiques ? Par où commencer ? Quelles haltes effectuer ? Vous trouverez toutes mes réponses et mes conseils dans cette troisième partie. Elle est importante et dense. Je vous conseille de la lire à votre rythme. Étape par étape, je vous invite à parcourir votre corps, de la tête aux pieds, en passant par votre ventre et votre dos. En cours de route, vous vous arrêterez sur les principaux troubles et les douleurs qui peuvent vous affecter afin de les atténuer et/ou de vous en libérer.

VOTRE BOUSSOLE : VOS 6 DÉCOUVERTES

Pour ne pas perdre le nord et vous diriger idéalement dans ce grand voyage intérieur, vous trouverez ci-après les six découvertes que je vous propose pour chaque maladie.

Découverte n° 1 : le message

Inspirée par la méthode du psychothérapeute québécois Jacques Martel et du langage des oiseaux (exemple : la maladie = le mal a dit), je partage dans cette section le message symbolique envoyé par votre corps. Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans notre enveloppe corporelle. En mettant des mots sur vos maux, vous trouverez l'illustration du puissant lien entre vos émotions et vos maladies.



Découverte n° 2 : les exercices pratiques

La théorie est importante, mais la pratique est essentielle ! Vous trouverez donc des exercices simples afin de vous initier aux techniques énergétiques et holistiques, avant tout pour vous-même. Si vous souhaitez aller plus loin, vous trouverez aussi dans cette rubrique des outils et des références d'ouvrages sérieux.



Découverte n° 3 : le conseil homéopathique

Par manque de connaissance et parfois de temps, nous passons souvent à côté des richesses de la nature. Il existe pourtant plus de 3 000 remèdes homéopathiques dont la souche est à 60 % végétale. L'homéopathie (voir p. 34) s'adresse à tous, sans restriction ni contre-indication. Le mode d'administration que je préconise est les granules (des petites perles composées de saccharose et de lactose, imprégnées de la solution homéopathique). Pour les intolérants au lait, comme moi, je vous conseille la crème ou le gel en application externe, selon les remèdes.

**Calmer vos migraines et céphalées,
réduire vos insomnies, soulager vos problèmes
de peau, régénérer votre cœur ou encore vous protéger
des énergies « négatives », repousser entités et parasites...
l'auteure, Anne-Sophie Casper, vous livre techniques
et outils pour explorer votre énergie physique,
émotionnelle et psychique, afin de la régénérer
et de la soutenir.**

**Découvrez 30 pratiques holistiques (acupuncture,
ayurvéda, bioénergie, chromothérapie, lithothérapie,
gymnastique holistique, harmonisation des chakras,
massage sonore aux bols tibétains...) dans ce guide
pratique complet, accessible et facile à utiliser
au quotidien.**



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.