

Table des matières

Introduction	7
Quelques mots pour me présenter	8
Comment utiliser cet ouvrage	9
1. Différences entre les hommes et les femmes	11
Le système des cinq corps	12
<i>Le corps physique</i>	12
<i>Le corps éthérique</i>	12
<i>Le corps émotionnel</i>	18
<i>Le corps mental</i>	19
<i>Le corps spirituel</i>	21
2. Le chakra sacré – le pouvoir créatif de la femme	
Caractéristiques du chakra sacré	23
<i>Couleurs du chakra sacré</i>	24
<i>Énergie guérisseuse de l'utérus</i>	24
<i>Accès au subconscient</i>	25
<i>Exercices quotidiens pour la puissance féminine</i>	26
Puissance de l'utérus	26
<i>Détendre son ventre</i>	26
<i>Se relier à la terre</i>	27
<i>Se relier à son utérus</i>	29
<i>Recouvrement énergétique des organes</i>	30
<i>Empreintes énergétiques d'anciens partenaires</i>	32
<i>Robes et jupes longues</i>	34
Puissance du feu	35
<i>Purification par la puissance de l'élément feu</i>	35
Relation au subconscient	37
<i>Choisir ses couleurs pour la journée</i>	38
Puissance des ancêtres	39
<i>Utiliser la sagesse des ancêtres</i>	41

<i>Guérison pour les descendants</i>	41
Enfants	43
<i>Naissance d'un enfant</i>	43
<i>Enfants avortés et morts-nés</i>	45
Irrigation sanguine des organes du bassin	4
<i>Massage par tapotements</i>	46
<i>Massage intime</i>	47
Blocages dans les organes du bassin	50
<i>Myomes et kystes</i>	51

3. Le chakra du cœur et la puissance guérisseuse de l'amour

Caractéristiques du chakra du cœur	55
<i>Couleurs du chakra du cœur</i>	56
S'aimer soi-même	57
<i>S'entraîner à s'aimer soi-même</i>	57
<i>Accroître l'amour</i>	59
Accepter et guérir le passé	60
<i>Changer d'attitude face au passé</i>	6
Les seins de la femme	63
<i>Toucher et masser ses seins</i>	63
<i>Blocages dans les seins</i>	67
<i>Côté droit : l'énergie du père</i>	68
<i>Côté gauche : l'énergie de la mère</i>	69
<i>Après une opération des seins</i>	71
<i>Massage sans contact</i>	72
<i>Raffermir et rajeunir ses seins</i>	73
<i>Harmonisation des ovaires et des seins</i>	75

4. Le chakra frontal et la clairvoyance de la femme

Caractéristiques du chakra frontal	77
<i>Reconnaître la réalité</i>	78
<i>Hormones et équilibre énergétique</i>	7
<i>Couleurs du chakra frontal</i>	78
Les sens de la femme	79
<i>Ecoute et clairaudience</i>	79
<i>Vue et clairvoyance</i>	81
<i>Goût et clairgustation</i>	86
<i>Odorat et clairaliencie</i>	87
Contact avec le monde spirituel	88

<i>Activer les antennes spirituelles, nos cheveux</i>	8
<i>Massage de la tête pour la glande pinéale</i>	88
Équilibre hormonal et émotionnel	90
<i>La contraception sans hormones</i>	91
<i>Dynamiser nos hormones</i>	91
<i>Stimuler nos hormones et notre intuition</i>	92
<i>Gymnastique hormonale tibétaine</i>	93
Fusion des chakras et puissance féminine	97
<i>Axer les sens sur l'intuition</i>	98
5. Puissance guérisseuse de la femme	
Concentrer son énergie féminine	103
<i>Se faire des cadeaux à soi-même</i>	104
Renforcer sa confiance en soi	105
<i>Être en lien avec son corps</i>	106
<i>Se déclarer non-coupable et libre</i>	106
<i>Accorder son être tous les jours</i>	107
<i>Le sommeil comme thérapie</i>	110
Renforcer son partenaire et ses enfants	111
<i>Puissance guérisseuse du giron</i>	11
Tourbillon énergétique	113
<i>Un rituel efficace</i>	113
6. Les phases de la vie d'une femme	
Le sang, liquide sacré	117
<i>La menstruation d'un point de vue ayurvédique</i>	118
<i>Pleine lune – moment féminin</i>	121
<i>Serviettes, tampons hygiéniques et sécurité de la femme</i>	12
<i>Le sang en mouvement</i>	123
Préparation à la grossesse	124
<i>Vivre en anticipant</i>	125
<i>Planifier l'arrivée d'un enfant</i>	126
Ménopause – un adieu et un commencement	127
<i>Les phases de la ménopause</i>	128
<i>Bouffées de chaleur et suées</i>	128
<i>Conseils en cas de symptômes</i>	129
<i>Un adieu et un commencement</i>	132

7. Exercices quotidiens, purification du corps, alimentation, activité physique

Exercices quotidiens pour la puissance féminine	135
Purification intérieure du corps	140
<i>Bains détoxifiants</i>	140
<i>Jeûne alcalin</i>	141
<i>Purification par les sangsues</i>	144
<i>Méditation pour la purification intérieure</i>	145
Alimentation alcaline	146
<i>Éviter les acidifiants</i>	147
<i>Privilégier les alcalifiants</i>	148
<i>Recettes pour une alimentation alcaline</i>	149
<i>Ce qu'il faut boire</i>	156
Activités physiques	157
<i>Activités physiques en plein air</i>	157
<i>Ce qui te fait plaisir</i>	158
<i>Faire du trampoline pour rester en forme</i>	158

8. Être femme – être belle

Pour vivre longtemps et en bonne santé	161
Conseils de beauté	162
<i>Veiller à une bonne posture</i>	163
<i>Détendre son cou et sa nuque</i>	165
<i>Avoir un visage jeune</i>	167
<i>Produits de beauté faits maison</i>	168
<i>Nourrir la peau de l'intérieur</i>	171

Conclusion	173
-----------------------------	-----

Annexe

Couleurs de Lumi pour les femmes	175
Produits alimentaires pour une alimentation alcaline	181
Informations supplémentaires	183
Ouvrages pour approfondir	183