

JOHANNES WALTER

FAITES L'EXPÉRIENCE
DE VOS
CHAKRAS



SYMBOLES • VISUALISATIONS
MÉDITATIONS • CONSCIENCE CORPORELLE
RESPIRATION • MUDRAS

Nouvelles Pistes Thérapeutiques



TABLE DES MATIÈRES



Introduction	5
Que contient ce livre et comment l'utiliser	9
La création	11
La respiration	43
Visualisation, voyage mental, méditation.	49
Les chakras par rapport	
aux organes corporels et à leurs fonctions	53
Le premier chakra	59
Les chakras des pieds	79
Le deuxième chakra.	95
Le chakra du nombril	115
Le troisième chakra	135
Le quatrième chakra	157
Les chakras des mains	177
Le cinquième chakra	193
Le sixième chakra	213
Le septième chakra	235
La compassion.	253
Nous sommes tous égaux.	263
Annexes.	273
Source des illustrations	277
À propos de l'auteur	278
Bibliographie.	279

QUE CONTIENT CE LIVRE ET COMMENT L'UTILISER



J' aime les livres pleins d'images : elles sont moins contraignantes que les mots et laissent plus de place à l'imagination.

Je peux plonger dans les images, je peux rêver, je peux méditer sur elles ; elles réveillent mon imagination et le plaisir de me mesurer à elles ou d'en créer moi-même. J'ignore ce qu'elles représentent pour vous. Je sais simplement, d'après mon expérience avec des groupes, qu'à travers les images, la peinture, le dessin et la création intuitive, les participants s'ouvrent beaucoup plus et sont plus disposés à découvrir les aspects cachés d'eux-mêmes que lorsqu'ils doivent se cantonner aux mots. Les mots parcourent les voies de l'intellect, le contrôleur en chef qui filtre tout ce qui ne correspond pas au schéma mental du moment, tout ce qui fait peur ou pourrait éventuellement faire peur.

Notre âme elle aussi s'exprime à travers les images et, par elles, elle peut atteindre un niveau bien plus profond.

C'est pour cette raison que ce livre est illustré. Vous y trouverez des photos, des dessins et de simples esquisses de symboles à utiliser comme catalyseurs de vos expériences avec les chakras, les centres d'énergie et de conscience du corps. Avec les brefs commentaires, associations, histoires, anecdotes, expériences, mais aussi connaissances – anciennes ou non – qui accompagnent les images, je voudrais vous inviter à abandonner votre rôle de lecteur et d'observateur passif. Et, par exemple, à attraper votre pinceau et des couleurs, ou des ciseaux et de la colle, ou un

crayon, à explorer votre environnement avec votre appareil photo, à faire de l'exercice physique, à observer, à toucher, à regarder, à écouter, à méditer, à suivre vos visualisations intérieures, à percevoir votre respiration et tout ce qui se produit en vous, pour expérimenter ce que sont ces fameux chakras, ces roues d'énergie qui tournent, ce qu'elles provoquent, la manière dont elles vous influencent, et également comment en percevoir la force. Ce livre d'images et d'expériences sur les chakras deviendra peut-être un instrument qui vous permettra d'observer plus clairement votre vie – celle que vous menez sur cette terre dans votre corps physique. Et peut-être qu'il vous poussera à entamer la rédaction – indépendamment des parcours proposés au fil des pages – d'un journal personnel racontant votre « pèlerinage ».

Du même auteur

JOHANNES WALTER

Chakras Mandalas Symboles

Colorier, faire preuve de créativité, méditer

Les mandalas, les chakras et les symboles se retrouvent dans de nombreuses cultures de par le monde. À travers ces images, l'homme a représenté, entre autres, la trajectoire du soleil tout au long de l'année, l'énergie rayonnant de certains centres corporels, le mouvement de l'univers et le cycle éternel de la vie. **Le fait de nous immerger de manière intuitive dans ces formes lorsque nous les peignons nous permet également d'entrer en contact avec la force qu'elles symbolisent.** Cela s'apparente pour nous à une méditation qui apaise l'esprit, nous détend et libère la créativité cachée au plus profond de chacun de nous. Cet album invite le lecteur à **s'exercer de manière créative et ludique sur les formes proposées**, à peindre ces puissants et anciens symboles qui nous accompagnent depuis des millénaires, tout en laissant **libre cours à sa propre imagination.**

Dans la même collection

TERESA ANNE POWER, KATLEEN RIETZ
L'ABC du Yoga pour les Enfants

67 postures rigolotes et voilà que j'apprends l'alphabet
et le yoga en m'amusant

Une façon nouvelle et innovante qui unit l'usage de l'alphabet, de l'anglais, de très belles illustrations colorées et des textes simples et délicats pour initier les enfants au yoga classique ! Un livre qui permet d'apprendre l'alphabet et les postures du yoga. Certaines sont amusantes, d'autres plus difficiles, mais chacune permet d'obtenir des bienfaits au niveau physique, mental et spirituel. Avec ce livre, les enfants peuvent en effet :

- pratiquer le yoga, une discipline sans compétition ;
- apprendre l'alphabet ; apprendre des mots en anglais ;
- s'amuser à lire les explications simples et poétiques ;
- s'amuser à imiter les postures de chaque illustration ;
- devenir plus calmes et plus conscients ;
- développer leur souplesse, leur coordination, leur concentration et leur force ;
- introduire une activité saine au quotidien.

Dans la même collection

LI WU

PROFESSEUR DE MTC À L'UNIVERSITÉ DE YUNNAN

L'horloge des organes

Vivez en harmonie avec les rythmes naturels de votre corps

Selon les savoirs thérapeutiques millénaires de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le cosmos infini lui-même est en transformation constante et est sujet à une alternance de phases d'activité et de tranquillité, de yin et de yang, à l'interaction dynamique des contraires.

De la même manière, chacun de nos organes est sujet à diverses phases d'activité et de repos.

Ce manuel vous expliquera à quels organes peuvent être attribués les troubles qui apparaissent à des heures précises, quels sont les meilleurs horaires pour augmenter l'efficacité des traitements et les meilleurs moments pour les phases de travail et de repos.

Les troubles qui se manifestent à des heures particulières de la journée renvoient à des organes spécifiques.

L'efficacité des thérapies peut varier selon les moments, et nous pourrions même adapter nos horaires de travail à l'horloge des organes. Ce n'est qu'en réalignant notre vie quotidienne sur nos besoins naturels et en vivant de façon consciente en harmonie avec notre horloge des organes que nous pourrions retrouver notre biorythme naturel, l'un des prérequis pour une existence placée sous le signe du bien-être, de la santé et, surtout, du bonheur.