

Extrait du Art Abadie Yoga

<http://www.art-abadie-yoga.com/spip>

# Rééquilibrage énergétique

- Approches complémentaires -

Date de mise en ligne : mercredi 26 septembre 2007

---

**Art Abadie Yoga**

---

# Présentation

Ce sont des séances individuelles dont la finalité est d'harmoniser les centres d'énergie que les indous appellent chakras et qu'ils localisent le long de l'arbre de la colonne vertébrale. Traditionnellement comparés à des roues aux mouvements tournants et représentés, dans l'iconographie indoue, par des fleurs de lotus, les chakras seraient des lieux de conscience où l'Énergie subtile des commencements se donnerait forme apparente et matérialisée pour prendre conscience d'elle-même et s'accomplir.

La fatigue physique, la dépression psychique, le mal être de ceux dont les désirs restent vagues ou dont les projets ne prennent pas corps, ont souvent pour cause un manque d'enracinement. L'arbre dont les branches chargées de fruits dansent sur le bleu du ciel a des racines qui plongent profondément dans les espaces souterrains ; au point de commencement de la croissance joyeuse vers les sommets, il y a toujours la descente et la mise en terre. L'histoire de la graine qui donne naissance au grand végétal, est l'histoire de l'homme. Mais l'homme est doué de conscience : il ne lui suffit pas d'avoir matériellement les pieds posés sur le sol pour être incarné et pour marcher vers ses sommets, il doit avoir, à chaque instant, conscience de son pôle terre pour prendre appui sur lui et puiser en lui les matériaux qui donneront corps à ses désirs.

## Déroulement et contenu d'une séance

Parallèlement aux exercices de Hatha Yoga qui entretiennent le ressenti de la dimension charnelle de l'être humain, le rééquilibrage énergétique ici proposé a pour support essentiel la plante des pieds qui est réveillée à l'aide d'huiles essentielles déposées en des endroits bien précis et à l'aide de massages légers. Des pierres spécifiques peuvent être placées tout autour du corps et renforcer l'action des huiles. Un échange parlé s'installe tout naturellement, qui aide à mettre un terme à des non dits douloureux.

## Renseignements pratiques

Ces séances, qui peuvent être modulées différemment selon les besoins de chacun, s'adressent à tous. Elles génèrent beaucoup de joie mais elles peuvent aussi apporter le dynamisme éclairé qui conduit un projet jusqu'à sa réalisation ou la clarté qui aide à prendre une décision juste ; elles font merveille dans la préparation aux examens ; elles peuvent aussi aider à remettre de l'ordre dans des dysfonctionnements organiques ou à apaiser des souffrances d'origine articulaire.

La durée d'une séance est, en moyenne, d'une heure trente. Il est souhaitable de répéter les séances à intervalles réguliers pour obtenir un changement profond qui est conforme au Désir profond de la personne.