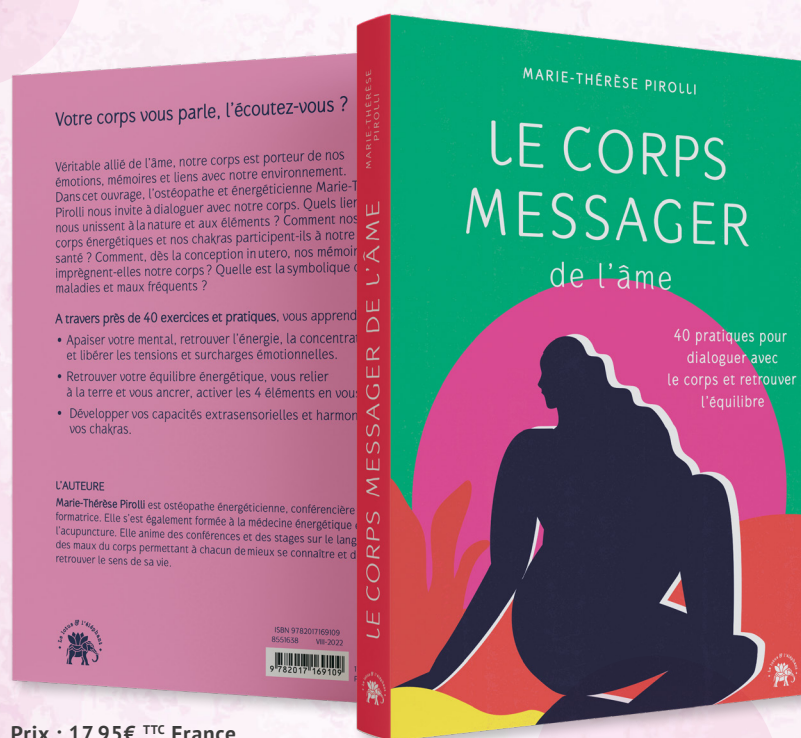


LE CORPS MESSAGER DE L'ÂME

40 pratiques pour dialoguer avec le corps et retrouver l'équilibre



Prix : 17,95€ TTC France

Votre corps vous parle, l'écoutez-vous ?

Véritable allié de l'âme, notre corps est porteur de nos émotions, mémoires et liens avec notre environnement. Dans cet ouvrage, l'ostéopathe et énergéticienne Marie-Thérèse Pirolli nous invite à dialoguer avec notre corps. Quels liens nous unissent à la nature et aux éléments ? Comment nos corps énergétiques et nos chakras participent-ils à notre santé ? Comment, dès la conception in utero, nos mémoires imprègnent-elles notre corps ? Quelle est la symbolique de nos maladies et maux fréquents ?

A travers près de 40 exercices et pratiques, vous apprendrez à :

- Apaiser votre mental, retrouver l'énergie, la concentration, et libérer les tensions et surcharges émotionnelles.
- Retrouver votre équilibre énergétique, vous relier à la terre et vous ancrer, activer les 4 éléments en vous.
- Développer vos capacités extrasensorielles et harmoniser vos chakras.

Auteure : Marie-Thérèse Pirolli

Parution : 24/08/2022



Biographie de l'auteure MARIE-THÉRÈSE PIROLLI

Après un parcours de plusieurs années au sein d'une grande compagnie aérienne, Marie-Thérèse PIROLLI a suivi sa petite voix intérieure pour suivre la voie de l'ostéopathie. Elle s'est formée à cette discipline, en particulier à l'ostéopathie crânio-fasciale méthode "Pierre Hammond". Au fil de sa pratique elle a compris qu'une autre force contribuait au fonctionnement du corps : l'énergie. Elle s'est formée dans un premier temps à la médecine énergétique avec le docteur Luc Bodin dont elle a été l'assistante pendant deux ans pour la partie pratique de ses stages.

Elle a ensuite complété ses compétences par l'acupuncture. Aujourd'hui elle est ostéopathe, énergéticienne, auteure, conférencière, et formatrice. Elle dispense des formations pour tous sur le moyen de se maintenir en santé et des formations auprès des ostéopathes pour transmettre une méthode holistique intégrant l'ostéopathie, l'énergétique, le psycho-émotionnel.



Responsable de la communication
Martine Seigneur

Contact / Mail
T. 06 60 51 61 72 • martine@seigneur.org

Nous suivre
sur Instagram

 **@lelotusetlephant**
www.lelotusetlephant.com

LE CORPS MESSAGER DE L'ÂME

Sommaire

Votre corps, porteur d'équilibre

11

CHAPITRE 1 Votre corps, en lien avec la nature

12

EN PRATIQUE

6 façons de vous reconnecter à la Terre

17

CHAPITRE 2 Votre corps, en lien avec les quatre éléments de notre planète

20

EN PRATIQUE

4 manières de vous ancrer

21

Activer l'élément Feu

23

Entraînez-vous à la respiration active

28

Respiration pour vous concentrer

29

Respiration pour vous nettoyer

30

Respiration pour vous dynamiser

31

Respiration abdominale pour vous apaiser

32

Respiration pour faciliter votre digestion

33

Améliorer la circulation des fluides dans votre organisme

36

CHAPITRE 3 Les liens internes de votre corps

38

EN PRATIQUE

Exercer votre diaphragme pour équilibrer l'air et l'eau

45

CHAPITRE 4 Le lien spirituel

49

EN PRATIQUE

Retrouver votre paix intérieure

51

Votre corps, porteur d'énergie

53

CHAPITRE 5 Qu'est-ce que l'énergie ?

54

CHAPITRE 6 Les différents corps énergétiques

60

CHAPITRE 7 Les chakras, capteurs d'énergie

62

EN PRATIQUE

Améliorer la connexion de vos cerveaux droit et gauche

65

Apaiser votre mental

66

Comment activer votre 3^e œil

69

Calmer le stress grâce à la respiration de « cohérence cardiaque »

75

Débloquer vos chakras

80

Vous recentrer et harmoniser votre circulation énergétique

81

NOUS SOMMES RELIÉS AU MONDE EXTÉRIEUR À 3 NIVEAUX

À l'intérieur de notre corps. Chaque atome, cellule, organe, os de notre structure est en lien. Chacun de ces éléments est ajusté et équilibré en lui-même et avec les autres. Un déséquilibre sur l'un d'entre eux agira sur les autres et perturbera notre relation avec l'extérieur.

À l'extérieur de notre corps. Nous sommes en connexion avec les autres humains, mais aussi avec les animaux, les éléments de la nature. Nous ne sommes pas seuls dans notre bulle, même si le monde d'aujourd'hui génère une société égoцентриée où le lien avec la nature ne fait pas partie de l'équation.

Au niveau spirituel. Nous sommes les seuls êtres de la planète à vivre en position debout. Nous sommes, en quelque sorte, le lien entre le Ciel et la Terre, entre le spirituel et la matière. C'est pourquoi il est important de nous relier à notre essence véritable, à notre âme.

Il est temps de repenser nos liens au vivant, de cesser d'étendre notre domination sur la nature et de nous mettre en quête de notre Soi, en connexion avec l'ensemble du monde vivant. Retrouver une dimension spirituelle dans nos vies ouvre la voie au respect de tout ce qui vit sur notre planète.

CHAPITRE 2 VOTRE CORPS, EN LIEN AVEC LES QUATRE ÉLÉMENTS DE NOTRE PLANÈTE

Les quatre éléments reliés à notre planète, la Terre, le Feu, l'Air et l'Eau, sont également présents dans notre corps.

L'ÉLÉMENT TERRE

Nous sommes composés de différents métaux et minéraux : calcium, potassium, magnésium, or, argent, cuivre, aluminium... Comme dans la nature, l'équilibre de ces éléments est important. J'ai ainsi pu constater qu'un excès de calcium localisé peut se traduire par des calculs de reins, ou des excroissances osseuses tels que les becs de perroquet sur des vertèbres. A contrario, un manque de minéraux est aussi vecteur de problèmes. J'ai rencontré un grand nombre de patients souffrant d'ostéoporose (déficit de calcium dans les structures osseuses), de crampes musculaires associées à de la fatigue à cause d'un manque de magnésium, ou d'un système immunitaire déficient dû à une carence en cuivre. Il en est ainsi pour tous les métaux et minéraux dont notre corps a besoin. L'équilibre est le secret d'une bonne santé. Nous ne sommes pas malades, mais en déséquilibre, et c'est cette dysharmonie qui conduit aux pathologies. Cette approche, chère à la médecine traditionnelle chinoise, est intéressante et porteuse d'espoir : corriger ces excès ou ces déficits, nous pouvons recouvrer une bonne santé.

L'élément Terre est aussi le siège de notre enracinement. Un bon ancrage procure une sécurité intérieure et permet, en outre à qui le souhaite d'aller plus loin dans la spiritualité, tout en gardant bien les pieds sur terre.

20



Responsable de la communication
Martine Seigneur

Contact / Mail
T. 06 60 51 61 72 • martine@seigneur.org

Nous suivre
sur Instagram

@lelotusetlephant
www.lelotusetlephant.com

LE CORPS MESSAGER DE L'ÂME

EN PRATIQUE

Entraînez-vous à la respiration active

Avant de commencer, concentrez-vous sur votre corps et questionnez-vous :

- * Quel est l'endroit où vous ressentez le plus votre respiration se manifester : au niveau de la poitrine ? Dans votre ventre ? Dans le dos ?
- * Respirez-vous profondément ou non ?
- * Respirez-vous rapidement ou lentement ?

Ensuite, faites un ou plusieurs exercices de respiration parmi ceux proposés ci-après. Puis prenez un moment pour ressentir votre corps, comment vous sentez-vous ? Posez-vous à nouveau les mêmes questions qu'au début de l'exercice et mesurez les bienfaits de la respiration active.



28

RESPIRATION POUR VOUS CONCENTRER

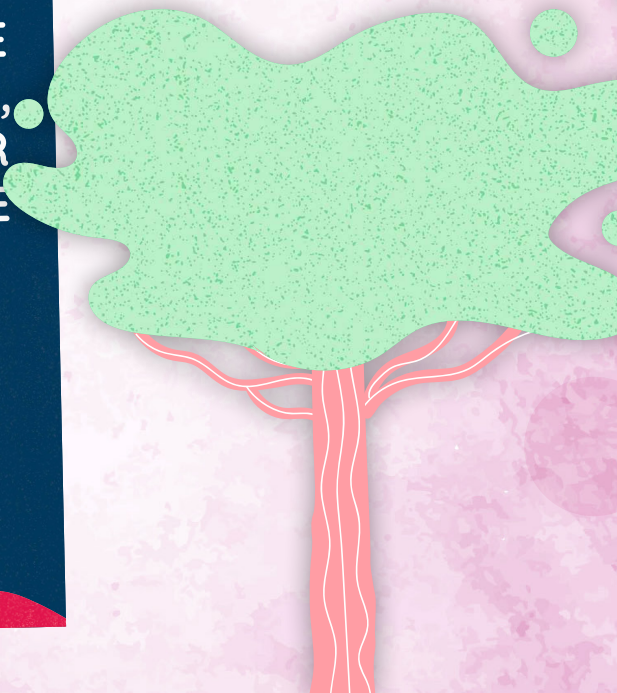
BIENFAITS. Cette pratique issue du yoga, souvent appelée « respiration alternée des narines », calme le système nerveux, apaise et détend. En augmentant l'oxygénation du corps, elle active l'élimination des toxines.

- 1 Installez-vous en position assise, le dos bien droit.
- 2 Posez la main gauche ouverte sur votre cuisse gauche, la paume vers le ciel, l'index et le pouce en contact.
- 3 Utilisez le pouce et l'annulaire de la main droite pour boucher alternativement une narine puis l'autre.
- 4 Avec le pouce droit, bouchez la narine droite.
- 5 Inspirez avec la narine gauche et comptez jusqu'à 5.
- 6 Changez de narine : relâchez la narine droite et obstruez la narine gauche avec l'annulaire droit.
- 7 Expirez par la narine droite en comptant jusqu'à 5.
- 8 Inspirez à nouveau par la narine droite en comptant jusqu'à 5.
- 9 Puis reprenez au point 4.

Pratiquez trois minutes (pour les débutants) puis progressivement, allez jusqu'à cinq minutes.

29

VOTRE CORPS, PORTEUR D'ÉQUILIBRE



Responsable de la communication
Martine Seigneur

Contact / Mail
T. 06 60 51 61 72 • martine@seigneur.org

Nous suivre
sur Instagram

 **@lelotusetlephant**
www.lelotusetlephant.com