

# **BONSHOMMES ALLUMETTES :**

LE GUIDE POUR CONNAÎTRE LA MÉTHODE ET ALLER PLUS  
LOIN AVEC L'EFT ET LE HO'OPONOPONO

Olivier Remole

## À PROPOS DE L'AUTEUR

---

Je suis Olivier Remole, thérapeute, enseignant-praticien Reiki, des niveaux 1, 2 et 3. Formé à l'école traditionnelle indépendante de Reiki Usui, j'exerce le Reiki à Paris depuis 2005.

Je vous remercie sincèrement d'avoir acheté ce livre. Je souhaite qu'il vous accompagne dans votre épanouissement personnel, pour une meilleure circulation de vos énergies. J'ai souhaité vous partager avec mes mots la méthode des bonshommes allumettes, initiée par Jacques Martel au Canada, la mettre en perspective d'autres méthodes, et reprendre ensemble les fondamentaux de la circulation d'énergie vitale. L'objectif est de reprendre ensemble les étapes de la méthode, valider ensemble que ce n'est pas une supercherie, répondre à vos questions les plus fréquentes, et vous proposer des pistes pour aller plus loin.

La technique reprend dans ses principes de nombreux fondamentaux du Reiki, et est en elle-même un exercice de Reiki. C'est en ce sens que j'apprécie les bonshommes allumettes.

Si vous avez des questions, ou souhaitez échanger sur les énergies vitales et naturelles, vous pouvez m'écrire à [olivier.remole@gmail.com](mailto:olivier.remole@gmail.com). Je me ferai un plaisir de vous lire et de vous répondre. Mon délai de réponse est parfois de quelques jours, mais je réponds toujours.

# INTRODUCTION

---

Trop simple pour être vrai et efficace ... c'est souvent le reproche qui est fait à la méthode des bonshommes allumettes. Et pourtant, ses effets sont étonnants sur beaucoup de personnes et elle crée beaucoup de satisfaction et d'amour.

La technique des « bonshommes allumettes » (appelés bonshommes allumettes en France, mais bonshommes allumettes au Québec), a été créée par **Jacques Martel**, thérapeute et auteur du "Grand dictionnaire des maux et des maladies".

Il est important de comprendre que **l'Attachement n'est pas l'Amour** : pour aimer vraiment l'autre il faut le laisser libre. C'est ce passage de l'attachement à l'amour que veut nous faire accomplir la méthode.

Vous pouvez avoir une très bonne relation avec quelqu'un, être en apparence en harmonie, mais avoir des liens d'attachement qui vous nuisent, ou plus exactement qui nuisent à votre subconscient.

## BONUS DE CE LIVRE

---

Merci d'avoir acheté ce livre.

En complément de votre lecture, *Olivier Remole Editions* vous offrent **deux bonus à télécharger gratuitement** sur [olivierremole.fr](http://olivierremole.fr) :

*Le guide: 6 conseils pour mieux vivre avec les énergies au quotidien*, par Olivier Remole

*La planche des Chakras*

Rendez-vous sur <http://olivierremole.fr/bonus>

# PARTIE 1 : LES BONSHOMMES ALLUMETTES

---

## LA METHODE TELLE QUE DECRITE PAR JACQUES MARTEL

---

L'esprit de la méthode : il s'agit par un exercice concret et écrit, de donner un ordre à son subconscient, pour lutter contre des liens d'attachement, et apaiser mes relations avec une personne, ou ma vision d'une situation concrète. Cette méthode est intéressante car elle s'adresse directement au subconscient, pour offrir plus d'amour et de paix. Et c'est en souhaitant le meilleur pour chacun que l'on peut se libérer.

La simplicité de l'exercice, et sa bienveillance, en font un outil abordable et pratique pour progresser, résoudre les problèmes affectifs, les situations conflictuelles, faire le deuil des personnes ou des objets.

Tout d'abord, il faut préparer :

- Une feuille blanche,
- Un crayon ou stylo noir,
- Un stylo noir, ou si vous préférez, 7 stylos ou crayons des couleurs des chakras : rouge, orange, jaune, vert, bleu clair, bleu, violet,
- Une paire de ciseaux.

Il est important de faire les étapes dans l'ordre annoncé.

### **Première étape**

Je me dessine et j'écris en dessous mon prénom et le nom complet. Les bonshommes sont simples, comme un enfant de 5 ans, sous forme d'allumettes.

### **Deuxième étape**

Je dessine l'autre personne, avec prénom et nom. Cette personne peut être vivante ou non, parente ou non. Nous verrons ultérieurement que l'on peut aussi travailler avec des objets. . Il est très important de faire de beaux rayonnements même autour des personnes pour qui vous avez un sentiment négatif, car nous faisons l'exercice pour progresser et aimer.

### **Troisième étape**

Je dessine un cercle de lumière autour de moi. Mais pour ne pas avoir l'air enfermé, je vais dessiner des rayons de lumière. Il s'agit bien d'un cercle de lumière, pas un cercle fermé.

Derrière ce cercle de lumière, Jacques Martel explique qu'il signifie « Je veux ce qui est de mieux pour moi. Je ne sais pas ce qui est de mieux, mais je le veux ».

### **Quatrième étape**

Je réalise un cercle de lumière autour de l'autre personne, similaire au mien.

## **Cinquième étape**

Je dessine un cercle de lumière autour de nous deux. On peut le tracer de gauche à droite ou de droite à gauche. Ce cercle décrit : « je veux ce qu'il y a de mieux pour nous deux ».

## **Sixième étape**

Je trace les lignes d'attachement conscientes ou inconscientes. Jacques Martel insiste beaucoup sur sa méthode dans le rôle des lignes inconscientes. On les trace à partir des centres d'énergies.

Ces centres d'énergie sont les chakras, que vous aurez reconnus. On les tracera plutôt de bas en haut. Vous pouvez choisir d'appliquer la couleur, pour mieux vous repérer, mais ce n'est pas absolument indispensable. « Il ne faut pas créer de conditions » explique Jacques Martel.

On peut aussi considérer ces lignes comme des fils énergétiques, qui transmettent de l'énergie.

Ligne 1 (centre : coccyx) ancrage, besoins basiques, incarnation (rouge)

Ligne 2 ( centre : sacrum) créativité, ouverture à l'autrui, sexe (orange)

Ligne 3 (centre : plexus solaire) sentiments, transformation, ambition (jaune)

Ligne 4 (centre : cœur) amour, pardon, joie, union (vert)

Ligne 5 (centre : gorge) communication, remise en question, compréhension (bleu)

Ligne 6 (centre : glande pinéale) 3ème œil, accès aux vérités, intuition (indigo)

Ligne 7 (centre : fontanelle) connexion et fusion divine, le centre d'énergie de la spiritualité. (violet)

### **Septième étape**

Je vais découper au milieu en coupant les lignes, pour couper les lignes d'attachement conscientes ou inconscientes. Les ciseaux ne sont pas obligatoires, il est possible de déchirer avec les mains.

Jacques Martel explique que l'attachement n'est pas de l'amour. On ne se coupe pas de la personne, mais des liens d'attachement.

La signification est de souhaiter se retrouver avec plus de paix intérieure par rapport à cela, et le fait d'avoir écrit, dessiné, permet d'ancrer la volonté.

Les deux morceaux de papier, ensuite, n'ont plus d'importance, et peuvent être jetés. L'acte a été réalisé, et il est important de s'en séparer, pour se libérer de leur énergie.

De nombreux thérapeutes recommandent de brûler les feuilles, avec une bougie ou justement des allumettes. Prenez garde en utilisant le feu, évidemment.

Il est tout à fait probable que vous ressentiez des sensations désagréables immédiatement après l'exercice, comme des maux de tête, de tremblements ou des vertiges. Ce sont vraisemblablement les manifestations de votre énergie vibratoire.

Des enfants peuvent le faire aussi.

### CE QUI FAIT QUE ÇA MARCHE

---

Ceux pour qui la méthode marche sont ceux qui ont confiance, et se laisse transporter par l'énergie vibratoire dégagée pendant l'exercice.

La méthode fait appel à notre subconscient, qui retient très bien ce qui est écrit et dessiné, pour mieux fonctionner psychiquement.

### CE QUI FAIT QUE ÇA NE MARCHE PAS

---

Nombreuses sont les personnes qui réalisent l'exercice dans leur tête. Pourtant le subconscient ne retient bien que ce qui est écrit. Il faut prendre le temps d'écrire et dessiner, cela est beaucoup plus fort que de faire l'exercice de tête.

Si vous avez déjà des préjugés sur ce que vous souhaitez, alors ce qui se produit n'est pas forcément ce que vous souhaitez. Il faut faire confiance à ce qui arrive, et ne pas attendre quelque

chose spécifiquement. On attend simplement « ce qui est le mieux pour nous ». Par exemple dans un couple, si la séparation est ce qu'il y a de mieux, alors il faudra en passer par là, pour le meilleur pour chacune des personnes du couple.

On ne peut pas faire la technique en représentant deux personnes, autres que nous-mêmes. C'est leur rôle et le rôle de leur subconscient de traiter leurs liens d'attachement, pas à vous. Si vous attendez des résultats en faisant l'exercice pour des personnes tierces, vous serez déçu.

La technique ne fonctionne pas bien également, pour les personnes qui ont peur de perdre la personne lorsqu'elles rompent les liens d'attachement. Alors que, vous le comprenez désormais, il ne s'agit pas de perdre quelqu'un, mais d'améliorer nos liens affectifs, en coupant les liens d'attachement, qui nous rendent fragile, et en souhaitant le meilleur pour chacun.

## PARTIE 2 : CONCRETEMENT

---

### DES SITUATIONS ET DES OBJETS

---

Pour faire l'exercice avec une situation, il faut remplacer l'autre personne par une situation. On remplace le bonhomme par un grand rectangle, dans lequel on inscrira la phrase décrivant le mieux la situation. Il est important d'écrire intégralement la phrase.

Voici des questions que l'on peut se poser pour préciser la situation et mieux la formuler :

- Quelle est ma difficulté ?
- Comment je me sens face à cette situation ?
- Quels sont mes besoins non satisfaits ?
- Qu'est-ce qui me gêne le plus ?

Une situation génère toujours des émotions. C'est sur ces émotions que l'exercice permettra d'agir. Les émotions sont vectrices de vibrations, à différentes fréquences. Ces fréquences, selon leurs niveaux, sont ressenties à différents centres énergétiques, parmi les 7 grands centres de notre corps.

Les situations éligibles à la méthode des bonshommes allumettes sont variées.

Il est notamment possible de l'appliquer sur des objets, auxquels vos liens émotionnels sont trop forts. L'exemple classique est celui d'une maison que vous avez vendue, mais dans laquelle vous aviez beaucoup de souvenirs. Dans votre cœur, cette maison n'a pas complètement été vendue.

Voici d'autres objets avec lesquels vous poussez souhaité casser l'attachement :

- Une voiture
- Un objet que vous auriez perdu
- Un objet que l'on vous a prêté et que vous auriez aimé garder
- Un film ou une œuvre artistique qui vous a marqué, et dont vous sentez la présence dans votre subconscient.

Vous pouvez donc également appliquer la méthode à des situations. Là aussi, les exemples sont variés, de situation à inscrire à la place du deuxième bonhomme, c'est-à-dire à la place de l'autre personne :

- Vous pouvez représenter et écrire votre inconfort dans telle situation, votre peur de telle situation, votre dégoût de telle situation ...
- Vous pourrez écrire un souvenir
- Vous pouvez vous représenter dans une autre situation, par exemple dans une situation de bonne santé, ou sans la douleur physique qui vous handicape actuellement à un endroit du corps.
- Vous pourrez écrire un problème, quelque chose qui vous menace, qui vous fait peur ou vous attriste, et

dont vous souhaitez vous éloigner. Par exemple votre tension nerveuse, votre stress, votre poids et l'envie de perdre du poids.

On n'y pense pas assez, mais vous pouvez tout à fait représenter un animal (animal de compagnie, animal domestique, vivant ou décédé).

## COMMENT L'APPLIQUER AU MIEUX

---

Si vous démarrez dans l'utilisation des bonshommes allumettes, imprégnez-vous bien du protocole, et lisez-le plusieurs fois auparavant, pour vous assurer de bien rester fidèle aux différentes étapes décrites précédemment.

## LES EFFETS SECONDAIRES ET DANGERS ?

---

La technique des bonshommes allumettes peut, légitimement, vous faire poser des questions sur des éventuels effets secondaires, ou des dangers produits par la méthode.

Par exemple :

- Est-ce que la méthode peut mettre l'autre en danger ?
- Est-ce que la méthode peut avoir des effets secondaires sur mes pensées, mon psychisme, mon équilibre ?

Jacques Martel, comme l'ensemble des praticiens qui ont pu recommander ou faire pratiquer la technique sont formels sur l'absence de dangers de la méthode. Les bonshommes allumettes sont entourés d'amour, de bienveillance.

Il faut malgré tout être à l'écoute de deux conséquences objectives et normales :

- La rupture des liens d'attachement conscients et inconscients, pour le meilleur, entrainera des effets par l'Univers dans votre vie réelle. Si vous souhaitez vous libérer de votre maison vendue, ou de votre animal de compagnie décédé, et que vous réalisez la méthode correctement, alors vos pensées envers cet animal ou la maison vont se faire moins présentes, moins attachées, et vous progresserez dans votre liberté. En ce sens, il y a bien changement et conséquence.
- Après avoir réalisé l'exercice, l'énergie de votre corps sera en effusion, en réaction à la rupture des liens d'attachement. Comme indiqué dans la partie précédente, vous pourriez ressentir des vertiges, des émotions, des tensions énergétiques. Ce sont des manifestations de l'énergie et de sa circulation sur votre corps. N'oubliez jamais que votre corps est liquide, et fluide énergétique, structuré par les 7 chakras, et que la circulation de cette énergie a des conséquences physiques sur l'état de votre corps. Ainsi, une action avec impact énergétique fort peut avoir des impacts physiques temporaires (vertiges, nausées ...).

Dans tous les cas, aucun témoignage de douleurs prolongées ou d'effet secondaire n'a été recensé.

## QUEL LIEN AVEC DE LA SORCELLERIE ?

---

C'est une question qui m'est fréquemment posée, il était donc important d'y répondre. La méthode des bonshommes allumettes n'est ni sorcellerie ni chamanisme (même si elle est parfois pratiquée par des chamans). Il est faux de dire qu'il existe des liens avec la sorcellerie.

Derrière la méthode, pas de fétichisme, de poupées, ou de rites chamaniques. Uniquement un travail intellectuel et scriptural, sur vos énergies, et vos liens d'attachement.

Malgré son intérêt et son utilité, il ne faut pas prêter à la méthode des bonshommes allumettes plus de vertus qu'elle n'en a. L'exercice n'entraîne pas de manipulation psychologiques sur autrui, ni de communication spécifiques. Pendant l'exercice, l'autre est loin, et touché uniquement par votre force énergétique.

Les bonshommes allumettes, c'est aussi une méthode de lâcher prise, tout simplement.

## LA TECHNIQUE FONCTIONNE-T-ELLE POUR PERDRE DU POIDS ?

---

La situation de surpoids est un problème que vous pouvez chercher à traiter dans l'exercice des bonshommes allumettes. Vous pourrez donc écrire dans la case de droite « mon surpoids », ou « mes kilos en excès ».

Attention en revanche, il faut être précis sur l'impact de la méthode. Les bonshommes allumettes ne vont pas vous faire perdre du poids en tant que tels. L'exercice correctement réalisé vous permettra de réduire les liens d'attachement à votre envie ou votre difficulté à perdre du poids. Et ainsi d'aborder plus sereinement un régime alimentaire, la pratique d'une activité physique, ou d'améliorer le regard que vous portez sur votre corps.

Là aussi, n'attendez pas de la méthode des bonshommes allumettes plus que ce qu'elle peut offrir. Réduire vos liens d'attachement et votre sensibilité psychologique au problème du poids oui, vous faire perdre du poids par magie, non.

## PARTIE 3 : ALLER PLUS LOIN

---

### ALLER PLUS LOIN AVEC D'AUTRES VERSIONS

---

Je suis convaincu d'une chose : la méthode des bonshommes allumettes est un canevas, une tournure d'esprit et une opération sur nos énergies. Elle ne doit pas être une méthode rigide, donc l'application rigoureuse entraînerait systématiquement des résultats immédiats.

Ainsi, avec un peu de pratique, vous pouvez adapter le schéma, ou le dessin, ou le déroulé, à votre propre mode de fonctionnement.

Si votre connaissance de vous-même, et votre expérience de vos conscients et inconscients vous invitent à travailler l'exercice avec des légères modifications, faites-le.

David Leuk, par exemple, magnétiseur français, présente par exemple sur son site une version modifiée, avec le travail énergétique sur les 17 chakras externes, et les 10 chakras souterrains. Vous pourrez en lire les détails ici : <https://www.david-guerisseur-magnetiseur.fr/index.php/2017/09/27/bonhommes-allumettes-nouvelle-version/>

En ce qui me concerne, je pense que chacun doit commencer par appliquer précisément la méthode décrite par Jacques

Martel, puis après quelques exercices réalisés avec succès, peut l'adapter selon ses habitudes.

Certains souhaiteront la faire de tête, par exemple dans le bus, un peu comme l'on récite une prière. C'est bien, mais le fait d'écrire est important dans la méthode, pour figer les liens d'attachement, et entériner la rupture par une action physique, un geste réel. Le travail par la pensée ne suffit pas.

## L'EFT, UNE EXTENSION

---

EFT est un acronyme anglais qui signifie « Emotional Freedom Techniques » pour Techniques de libération émotionnelle. Le mot technique s'écrit avec un « s » car il existe plusieurs manières de se libérer émotionnellement.

L'EFT est une technique « psychocorporelle » de traitement de certains blocages émotionnels liés à des situations passées, présentes ou futures. La partie « Psycho » parce qu'il s'agit de penser à notre problème, et la partie « corporelle » car nous stimulons certains points sur notre corps avec le bout de nos doigts, à la manière de l'acupuncture avec des aiguilles.

Ces points spécifiques se trouvent à l'extrémité des méridiens énergétiques, ceux décrits par la médecine traditionnelle chinoise il y a plus de 5000 ans.

Là où les bonshommes allumettes stimulent à distance des centres énergétiques (chakras), et les liens au monde, l'EFT stimule par le toucher ces mêmes centres. Les deux méthodes sont donc tout à fait complémentaires. Les bonshommes

allumettes en s'adressant à l'externe, et l'EFT en traitant en interne les difficultés énergétiques.

Le toucher sur le corps permettra d'évacuer le dérangement émotionnel connecté à diverses activités chimiques, hormonales, neurologiques en rapport avec le champ de pensée à l'origine de la perturbation. La stimulation des circuits énergétiques (appelés les méridiens) permettra de rétablir la circulation harmonieuse de l'énergie en libérant l'émotion négative.

## LE HO'OPONOPONO, UNE EXTENSION

---

En même temps que la visualisation à travers l'écriture, le dessin et les tracés énergétiques de la méthode des bonshommes allumettes, le Ho'oponopono (prononcer O-o-pono-pono) permet le détachement aux situations ou aux personnes par la pensée pure et la parole.

Là aussi, il s'agit d'un exercice complémentaire. Ho'oponopono est une méthode d'origine Hawaïenne, complète et dense, dont la richesse spirituelle et énergétique pourrait faire l'objet d'un livre entier. L'objectif ici n'est pas de s'y attarder, mais de vous inciter à y regarder de plus près, comme un complément : la visualisation et la pensée.

L'essentiel de la méthode Ho'oponopono tient dans la formule : « *Désolé! Pardon! Merci! Je t'aime!* », qu'il s'agit de réciter. Devant un conflit, une situation émotionnelle, une situation difficile ou une pensée négative, nous sommes autonomes et

responsables. En récitant la formule, nous progressons dans le lâcher prise, nous rompons les liens d'attachement, en se plaçant dans l'amour, dans le meilleur pour chacun.

Ces bénéfices sont donc similaires à la méthode des bonshommes allumettes, en termes de lâcher-prise.

Dans l'Ho'oponopono, je dis à toutes les parties de moi que je suis désolé, et j'affirme ce que je veux incarner en moi, ce que je veux voir chez l'autre. Je demande pardon à ma divinité, car je suis responsable du problème, et de ce que je vis.

Voici la signification des quatre temps :

- « Désolé » : je reconnais la situation qui m'arrive et je l'observe.
- « Pardon » : je pardonne à moi-même, ou à autrui, et à l'Univers pour le conflit ou la situation difficile. Je me libère par le pardon. Je n'accuse personne, je ne cherche pas de difficultés, je pardonne et me libère.
- « Merci » : je me montre positif, et je cherche à avancer. Je me sens libéré, et je remercie pur ce cadeau.
- « Je t'aime » : je clôture par un appel à l'amour, une envie d'ouvrir grand mes bras de générosité.

Comme pour les bonshommes allumettes, ce rite Hawaïen n'est pas un remède miracle, mais une invitation au lâcher-prise, au partage de l'amour et à la rupture des liens conscients ou inconscients qui me lie à certaines situations, personnes, ou objets de l'Univers.

## COMMENT EXPLIQUER LA METHODE A D'AUTRES

---

Un des avantages de la méthode des bonshommes allumettes est sa facilité de transmission. Vous pouvez expliquer la méthode en présentant pas à pas les différentes étapes.

Vous pouvez aussi accompagner la personne dans la réalisation de l'exercice, en le faisant avec elle. Pas à pas, vous lui transmettez la bonne méthode.

J'attire votre attention sur le fait que dans cette méthode, il faut comprendre (et enseigner) l'exercice pratique, mais également l'esprit de l'exercice. J'entends par l'esprit de l'exercice, l'ensemble des points que l'expérience nous enseigne, et les bonnes pratiques à connaître pour réussir l'exercice.

Par exemple le fait qu'il faille bien compter sur les liens d'attachement inconscients, le fait qu'il soit important de détruire les 2 morceaux de papier ensuite, le fait qu'il faille écrire, et non uniquement réaliser l'exercice mentalement ...

Tous ces détails n'en sont pas en réalité, et sont décisifs pour parvenir à une efficacité dans la rupture des liens d'attachement.

## LE REIKI POUR CONFIRMER SES CIRCULATIONS D'ENERGIE

---

La technique des bonshommes allumettes met en lumière les liens énergétiques de votre corps, leur circulation interne (à

travers les 7 centres), et les liens énergétiques de ces centres à des personnes ou situations extérieures.

La technique reprend dans ses principes de nombreux fondamentaux du Reiki, et est en elle-même un exercice de Reiki. C'est en ce sens que j'apprécie la méthode.

## MIEUX COMPRENDRE LE REIKI

---

En premier lieu, il est important de clarifier quelques points :

- Le Reiki est lié au bouddhisme, et le travail effectué par le praticien est un travail de méditation physique et spirituelle.
- Le Reiki n'est pas une médecine, il ne guérit pas des maladies. Son objectif est de rendre l'esprit heureux.
- Le Reiki est une élévation spirituelle et mentale de l'être humain.
- Le Reiki est une technique ancestrale de soin par l'imposition des mains et l'utilisation des énergies universelles et vitales. Cette technique de relaxation par les mains provient du Japon et a plusieurs siècles mais qui a été redécouverte au début du 20<sup>e</sup> siècle par Mikao Usui. Étymologiquement, le mot « Reiki » se forme avec « rei » qui signifie la nature universelle et « ki » qui renvoie au Qi de la médecine chinoise, se référant aux énergies dans chaque être vivant.

Le Reiki peut être appris par tout le monde mais nécessite des initiations afin de rouvrir et réanimer les canaux d'énergies en nous, afin de pouvoir alléger ses tensions ou celles d'autrui, dans le but de retrouver un état de bien-être durable. En positionnant les mains sur la personne concernée (ou soi-même) aux endroits qui nécessitent un traitement, on active la transmission d'énergies bienfaisantes du thérapeute vers la personne. Le Reiki est un ensemble de pratiques tournées vers l'énergie, vers l'autre et vers le bonheur.

Nous sommes des êtres d'énergie, et nous nous connectons aux autres individus grâce à cette énergie.

En ce sens, la technique des bonshommes allumettes est d'autant plus efficace pour les personnes ayant été initiées aux pratiques Reiki (à travers une initiation). Les énergies sont alors mieux identifiées et guidées.

## COMMENT SENTIR L'ENERGIE ?

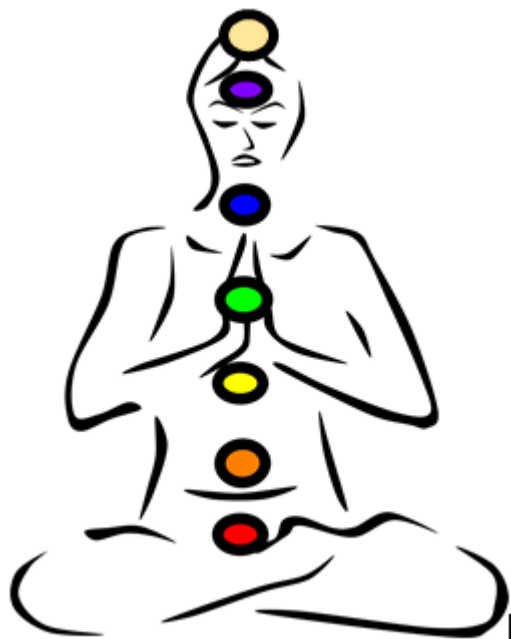
---

Il existe une méthode très simple qui ne nécessite aucun don spirituel et qui peut être donc utilisable par tous.

- Choisissez une de vos mains et repliez tous les doigts sauf l'index.
- Concentrez-vous sur votre index et essayez de provoquer une sensation telle qu'une vibration ou un picotement.
- Cela peut se faire les yeux ouverts ou fermés.

## ECOUTER SES CHAKRAS ET SES BLOCAGES D'ENERGIE

---



Chakra est un mot dérivé du sanskrit qui signifie « **roue** » ou « disque » tournant.

Ce sont des centres énergétiques répartis sur tout le corps. On en compte communément sept principaux répartis sur un axe vertical, depuis la base de notre colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. La tradition indienne en reconnaît

également des milliers d'autres dits secondaires, répartis sur le reste du corps.

Ces chakras ont pour fonctions de recevoir, transformer et distribuer l'énergie subtile (ou prâna).

Ils reflètent l'équilibre d'une personne sur les plans physique, émotionnel et spirituel.

Les chakras n'ont pas de consistance physique. Selon le docteur Janine Fontaine, auteur de La Médecine des chakras (Robert Laffont, 1999) : « Aucune dissection ne peut révéler les chakras : ils appartiennent à notre 'corps subtil' et distribuent de l'énergie fondamentale à certains organes physiques ». En Chine pourtant, les chakras correspondent à des points précis des deux méridiens fondamentaux de la médecine chinoise (vaisseaux gouverneur et conception) sur lesquels reposent l'acupuncture.

Quand un ou plusieurs de nos chakras dysfonctionnent, l'énergie ou prâna ne circule pas correctement au travers et il en résulte un déséquilibre qui peut se manifester à un niveau émotionnel, mental ou physique.

Un chakra peut ainsi être :

- trop fermé ou bloqué ;
- ou au contraire trop ouvert ou trop actif.

Le déséquilibre d'un chakra peut alors impacter un ou plusieurs autres chakras.

Ces dysfonctionnements peuvent varier, soit légèrement et temporairement soit plus fortement et avec persistance (santé déficiente pouvant évoluer vers des maladies graves), avec tous les stades intermédiaires.

Des symptômes psychologiques, ou des tensions physiques apparaissent alors dans les parties du corps régies par le ou les chakras concernés