



Sylvie Verbois

LE CORPS SPIRITUEL

Se mettre à **L'ÉCOUTE**
de ses **BESOINS**
pour trouver
L'ÉPANOUISSEMENT
personnel



EYROLLES



LE CORPS SPIRITUEL

Le corps est un moyen de connaissance pour se découvrir et renouer avec soi. La conscience corporelle et la quête spirituelle sont étroitement liées. Ainsi, l'harmonie entre l'âme, l'esprit et le corps rejaillit sur l'équilibre émotionnel et le bien-être intérieur. C'est cette harmonie que l'auteur vous propose de découvrir par le décodage énergétique et par des exercices de méditation, de visualisation et de respiration. Complet, cet ouvrage vous aide à retrouver votre énergie en développant plus particulièrement votre conscience corporelle par le biais des couleurs, des huiles essentielles et des pierres. Il constitue un véritable guide sur la voie de l'éveil et de la réconciliation.

■ Conseils ■ Traitements ■ Exercices

Collection personnelle de l'auteur



SYLVIE VERBOIS a exercé pendant trente-huit ans comme thérapeute. Elle se consacre désormais à l'écriture et à la transmission de ses acquis en animant des ateliers sur les médecines sacrées et les spiritualités. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Les Chakras*, *L'Âyurveda*, *La Phytothérapie* et *Le Langage du corps* dans la collection Eyrolles pratique.

LE CORPS SPIRITUEL

Sylvie Verbois

LE CORPS SPIRITUEL

Se mettre à l'écoute de ses besoins
pour trouver l'épanouissement personnel

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56717-5

SOMMAIRE

Introduction	11
Sur le sentier de la transformation intérieure	11
Rouge comme une pomme	13

Partie 1 La quête d'éveil

Chapitre 1 La chrysalide d'énergie	19
Le corps par cinq	20
<i>Cinq éléments</i>	20
<i>Cinq couleurs</i>	21
<i>Cinq sens</i>	21
<i>Cinq perceptions sensorielles</i>	22
<i>Cinq doigts de la main et cinq orteils</i>	22
<i>Cinq organes et cinq émotions racines</i>	23
<i>Cinq articulations majeures</i>	25
<i>Cinq segments de la colonne vertébrale</i>	27
<i>Cinq corps</i>	28
<i>Cinq Moi de la cognition</i>	29
<i>Cinq cerveaux</i>	30
<i>Cinq plexus nerveux</i>	30
Les cinq sèves vitales	31
<i>La Terre</i>	32
<i>L'Eau</i>	33
<i>Le Feu</i>	34
<i>L'Air</i>	35
<i>L'Espace</i>	35
Les cinq perceptions sensorielles	36
<i>Olfactif et prémonition</i>	38
<i>Gustatif et imagination</i>	38
<i>Vision et intuition</i>	39
<i>Tactile et sensation</i>	40
<i>Auditif et inspiration</i>	40

Chapitre 2 L'itinéraire du corps..... 43

Le corps incarné	43
<i>Le corps organique</i>	44
<i>Les émotions racines</i>	47
Les cinq étoffes corporelles.....	52
<i>Anatomie énergétique</i>	52
<i>Corps physique, champ d'expérience</i>	54
<i>Corps éthérique, champ de vie</i>	56
<i>Corps astral, champ d'émotions</i>	58
<i>Corps mental, champ de réflexion</i>	60
<i>Corps causal, champ du vécu</i>	62

Chapitre 3 La voie cachée..... 65

Les cinq voiles de la conscience.....	65
<i>Le Moi physique</i>	66
<i>Le Moi émotionnel</i>	67
<i>Le Moi rationnel</i>	68
<i>Le Moi intuitif</i>	69
<i>Le Moi spirituel</i>	70
Les cinq cerveaux	71
<i>Cerveau primitif, force de survie</i>	72
<i>Cerveau émotionnel, expériences du passé</i>	73
<i>Cerveau cérébral, siège de l'abstraction</i>	74
<i>Les semences des trois cerveaux</i>	75
<i>Cerveau digestif, centre du Moi</i>	76
<i>Cerveau cardiaque, corps à cœur</i>	78

Partie 2 Le corps d'harmonie81

Chapitre 4 Les couleurs du corps 85

En voir de toutes les couleurs.....	85
<i>Rouge</i>	87
<i>Orange</i>	89
<i>Jaune</i>	92
<i>Vert</i>	94
<i>Bleu</i>	96

Chapitre 5 La conscience corporelle dévoilée..... 99

Les cinq îles de la conscience	100
Mûlâdhâra Çakra <i>et les désirs</i>	100
Svâdishthâna Çakra <i>et les sensations</i>	102
Manipûra Çakra <i>et l'intellection</i>	105
Anâhata Çakra <i>et les sentiments</i>	108
Vishuddha Çakra <i>et les émotions</i>	110

Chapitre 6 La tombée des masques..... 115

Ambigu doute	116
Désirs désirants	116
Éthique ego	117
Miroir, mon beau miroir.....	118
Pas de deux	119
Qui regarde : part d'ombre ou yeux de lumière ?	120
<i>Action d'éveil</i>	121
<i>Affirmation</i>	121

Partie 3 Guérir de soi..... 123

Chapitre 7 Être bien en Soi..... 127

J'écoute mon corps	128
J'apprends le silence	129
Bouillonnement	130
La terre de l'angoisse	131
Baisser la garde	132
La chambre de la peur	132
Submersion	134
Tout m'est douleur	134
Impatience, quand tu me tiens	135
Turbulences	136
Questionnements	137
Réconciliation	138

Chapitre 8 Les parfums de la réconciliation..... 141

25 huiles « essence-ciel » pour renouer avec soi	142
<i>Badiane (Illicium verum)</i>	144
<i>Basilic exotique (Ocimum basilicum)</i>	145

<i>Benjoin</i> (Styrax benzoe)	146
<i>Camomille noble</i> (Chamaemelum nobile)	147
<i>Cannelle de Ceylan</i> (Cinnamomum verum)	148
<i>Cardamome</i> (Elettaria cardamomum)	149
<i>Cèdre</i> (Cedrus atlantica)	150
<i>Clou de girofle</i> (Eugenia caryophyllus)	151
<i>Cyprès</i> (Cupressus sempervirens)	151
<i>Encens</i> (Boswellia carterii)	152
<i>Géranium rosat</i> (Pelargonium graveolens)	153
<i>Lavande</i> (Lavandula angustifolia)	154
<i>Marjolaine</i> (Origanum majorana)	155
<i>Menthe poivrée</i> (Mentha piperata)	156
<i>Muscade</i> (Myristica fragrans)	157
<i>Myrrhe</i> (Commiphora myrrha)	158
<i>Myrte</i> (Myrtus communis)	158
<i>Nérolî</i> (Citrus aurantium)	159
<i>Origan</i> (Origanum compactum)	160
<i>Patchouli</i> (Pogostemon cablin)	161
<i>Romarin à verbénone</i> (Rosmarinus officinalis verbenoniferum)	162
<i>Rose</i> (Rosa damascena)	163
<i>Santal blanc</i> (Santalum album)	164
<i>Vétiver</i> (Vetiveria zizanoïdes)	164
<i>Ylang-ylang</i> (Cananga odorata)	165
Chapitre 9 Voies pour l'éveil à Soi	167
L'infini dans un grain de sable...	168
Épilogue Les abeilles de la vie	173
Bibliographie	175
Musique écoutée durant l'écriture de cet ouvrage	177
Index	179

« Le réveil dépend de ton ouverture à l'existence : sois ouvert au soleil, à la lune, à la pluie et au vent. C'est ton ouverture à toutes les célébrations des arbres, des roches, de la terre et des étoiles, des animaux, des oiseaux et des êtres humains. »

L'existence est une célébration, une fête continue : si tu n'es pas ouvert, si tu restes fermé, si tu n'as pas grand ouvert aucune porte ni fenêtre à l'existence, comment peux-tu te réveiller ? »

Osho

« Quelle est votre nature réelle ? Est-elle d'écrire, de marcher ou bien simplement d'Être ? »

La réalité unique et inaltérable est le fait d'Être.

Tant que vous n'aurez pas réalisé ce niveau d'Être à l'état pur, vous devrez poursuivre votre enquête. »

Ramana Maharshi

INTRODUCTION

Sur le sentier de la transformation intérieure

« La vie spirituelle n'est pas une compétence que nous avons à produire, mais un chemin intérieur qui souhaite nous transformer toujours davantage. »¹

Anselm Grün

Entrer dans le chemin du corps spirituel oblige à une transformation intérieure, une co-naissance pour se reconnaître découvrir la voie du cœur et de l'âme, celle du corps et de l'esprit. C'est accepter d'être retourné(e), de se laisser transformer. Le Soi ne se découvre pas aisément, la porte est discrète et bien étroite, et l'allée bien resserrée pour passer. La quête d'éveil exige l'authenticité de l'être intérieur et un engagement sans faille, elle demande humilité et abnégation. Il faut désapprendre, perdre connaissance pour entendre et connaître en tout état de cause, hors des préjugés, des pré-acquis et du savoir. Connaître, se reconnaître, c'est communier et consentir. Communier avec ce qui est vu avec l'œil de l'âme, consentir à la Présence. C'est expérimenter en Soi ce qui est et ce qui a été vu. Ce n'est pas simplement observer et regarder, c'est vivre profondément du dedans ce qui existe au-dehors, et réciproquement. *« Connaître (...) ne signifie pas "penser", mais être ce que l'on connaît : en le vivant, en le réalisant. On ne connaît pas vraiment une chose tant*

1. Anselm Grün, *Réussir la transformation en soi*, Salvator, 2014.

qu'on ne peut transformer sa conscience en elle. »² C'est laisser tomber les écailles recouvrant la vue intérieure et les discordances mentales tiraillant entre rêve et véracité, entre ce qui est réellement et ce que l'on pense être. L'apparence du Soi est souvent bien éloignée de la réalité de sa chair. Briser l'écorce qui recouvre le corps pour enfin se rencontrer requiert un lent et patient apprentissage, menant à la réalisation suprême, celle de la liberté de Conscience.

La quête d'éveil n'est pas accumulation, elle germe patiemment au feu du cœur. Elle s'éprouve, se cultive vaillamment en se laissant prendre et perdre. S'abandonner au corps du Soi, et au cœur de Soi, demande de se laisser modeler, imprégner, dessiner par la fulgurance de la vie.

L'éveil *est*. Sans bruit, sans forme, sans nom, il est une expérience témoignant de l'être intérieur et d'une Présence infime et intime. Libre de murs, maturation intime et vision profonde, il est contemplation et conviction silencieuse, espace intangible de liberté et révélation de l'absolu.

Pour bénéficier pleinement de ce voyage au cœur du corps spirituel, il est essentiel de porter attention à vos perceptions, d'être à votre écoute intérieure.

Le cheminement symbolique et psychosomatique à travers les éléments de la nature, les couleurs, les pierres et les huiles essentielles sont là pour vous emmener vers Soi ; ils sont une invitation à la réconciliation intérieure.

Les couleurs sont à visualiser et à porter (écharpe de coton) lors des exercices, car « toute couleur est vibration et a son propre langage »³.

Pour méditer avec les pierres, vous pouvez les tenir dans une de vos mains, les poser sous votre corps lorsque vous êtes allongé(e)

2. Julius Evola.

3. William Berton, *Les couleurs le disent...*, Colorscope, 2016.

comme en faire un élixir minéral simple : il suffit de mettre la pierre choisie dans un demi-verre d'eau pure, la laisser « tremper » une dizaine de minutes, puis boire l'eau ainsi minéralisée.

Les huiles essentielles⁴ sont à respirer, en versant trois à cinq gouttes dans la paume d'une de vos mains. Frottez doucement vos deux mains l'une contre l'autre, ouvrez-les en forme de coupe. Puis, les yeux fermés, respirez lentement la fragrance. Vous pouvez aussi poser vos mains « parfumées » sur votre cou, votre tête, votre abdomen, le bas du dos, ou encore frotter légèrement bras et jambes.

Pour les visualisations, ayez à portée de main un carnet ou un cahier afin de noter les mots qui viennent à vous, ceux-ci seront alors vos propres affirmations (prières et invocations personnelles). Vous pouvez aussi agrémenter les affirmations délivrées ici de vos textes choisis au cours de vos lectures. Les applications proposées seront d'autant plus agissantes si vous avez la possibilité de les vivre dans la nature, et n'hésitez pas à créer vos pratiques personnelles.

Rouge comme une pomme

« J'épluchais une pomme rouge du jardin quand j'ai soudain compris que la vie ne m'offrirait jamais qu'une suite de problèmes merveilleusement insolubles. Avec cette pensée est entré dans mon cœur l'océan d'une paix profonde. »⁵

Christian Bobin

4. Les choisir impérativement issues de l'agriculture biologique.

5. Christian Bobin, « Le Prophète au souffle d'or », *Le Monde des religions*, 1^{er} mai 2010.

J'aime les chats et la vie, les arbres et le vin, les oiseaux et le silence, les fleurs sauvages et la solitude, les papillons et le citron, les abeilles et l'océan.

J'aime rêver, flâner le long de l'existence, sentir la terre respirer sous mes doigts, savourer l'instant qui passe, déguster pleinement le présent, goûter sans détour les belles choses que les jours et les nuits offrent, respirer la vie. Les petits riens sont autant de récompenses et d'abondance dans la vie, autant de bienfaits miraculeux, de graines semées...

Je suis l'eau de la fontaine, l'or du crépuscule, la lune et le soleil. Je suis la clarté de l'aube, le ruissellement de la pluie et les marées océanes. Je suis le silence de la nuit, le murmure des étoiles, le sommeil de la terre.

Je suis herbe folle et folle espérance. Je me sais éphémère. Et ma quête d'éveil n'est pas celle d'une ascèse, mais celle d'une pétillance joyeuse et curieuse, pacifique et heureuse, discrète et simple, loin du tapage présomptueux et de la boulimie spirituelle. Je me contente de l'ici et maintenant sans fuite en avant.

Je suis gratitude. Je remercie l'oiseau sur mon chemin, le souffle puissant du vent hivernal, les milliers de pas faits petit à petit qui m'ont ramenée jusqu'à moi, les chemins de traverse, les averses orageuses ralentissant la marche, les instants de pause non désirée, les limites imposées obligeant à regarder différemment.

J'ai reconquis mes terres intérieures et m'éveille à Celle que je suis. Je peux vivre à ma façon et prétendre à une vie qui est mienne. J'ose être moi pleinement et j'accepte de mettre en place ma réalité, ce qui me rend réelle. Je suis au-delà de moi et parfaitement en moi, deux fois née. Je porte la vie, je suis la vie.

Le réveil est vert comme le sang de la terre, l'éveil rouge comme une pomme mûre.

29 décembre 2016

PARTIE 1

LA QUÊTE D'ÉVEIL

« *Il n'existe pas de chemin vers l'éveil, l'éveil est le chemin.* »⁶

Thich Nhat Hanh

Alchimie intérieure, la quête d'éveil est personnelle, intime et silencieuse, chemin d'apprentissage et champ de questionnement. Je suis consciente que beaucoup de chemins mènent vers Soi, et il existe de multiples formes différentes menant à l'unité de la création. Ce qui importe est de trouver le sien, celui qui est concordance parfaite avec Qui l'on est. Ne pas omettre non plus qu'il vaut mieux cesser de chercher hors de soi ce qui est en soi naturellement, c'est le juste chemin à parcourir, car la réponse survient toujours d'où elle est venue, c'est-à-dire au cœur du Cœur-Conscience. Nous apprenons ainsi que les choses sont telles qu'elles sont, la réalité ultime transparaissant dans la transparence du corps et sa pureté : devenir Pure Conscience étant le dessein souverain à accomplir.

L'intériorité du corps et la vie intérieure de l'être sont interdépendantes. Ainsi, la qualité de la force de vie et l'immunité dépendent en grande partie de la qualité de notre relation à notre âme. L'harmonie intérieure entre âme, corps et esprit rejaillit sur la santé et l'état d'équilibre émotionnel. Même si une simple écorchure suffit à faire basculer la vie, la fragilité, la sensibilité, les failles sont des forces insoupçonnées. Loin d'enfoncer dans la soumission, elles sont des forces vives qui poussent vers une existence qui sera en adéquation avec Celle ou Celui qui est en chacun. C'est grâce à elles que l'on grandit, évolue, se transforme, s'ouvre à sa véritable nature, son authenticité et sa richesse personnelle.

Chaque être est lié à sa propre nature et c'est en elle qu'il doit chercher sa perfection. Chacun doit donc s'efforcer de l'atteindre en suivant la ligne de sa propre personnalité à la fois dans la vie

6. Thich Nhat Hanh, *Prendre soin de l'enfant intérieur*, Pocket, 2015, p. 56.