

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Août 2026



Prendre soin de ses corps énergétiques

Dans de nombreuses traditions spirituelles et énergétiques (yoga, chamanisme, médecine chinoise...), l'être humain n'est pas réduit à son seul corps physique. Il serait entouré et traversé par plusieurs "corps" plus subtils, invisibles à l'œil nu, mais qui influenceraient notre état émotionnel, mental et physique. Prendre soin de ces corps énergétiques serait un moyen de retrouver équilibre, clarté et vitalité.

Les différents corps énergétiques

La plupart des traditions ésotériques décrivent une structure en plusieurs couches, souvent au nombre de sept, qui s'emboîtent autour du corps physique comme une poupée russe.

Le corps physique

La couche la plus dense, celle que l'on voit et que l'on touche. C'est le socle sur lequel reposent tous les autres corps.

Le corps éthérique

Considéré comme le double énergétique du corps physique, il en épouse la forme et serait le siège de la vitalité et de la santé physique. C'est souvent le premier corps où se manifesteraient les déséquilibres avant qu'ils n'atteignent le corps physique.

Le corps émotionnel (ou astral)

Il porterait nos émotions, nos ressentis, nos désirs. Un corps émotionnel encombré se traduirait par de l'anxiété, de l'hypersensibilité ou des sautes d'humeur.

Le corps mental

Associé à nos pensées, nos croyances et nos schémas de raisonnement. Il serait le lieu des pensées répétitives, des ruminations et des croyances limitantes.

Le corps causal

Souvent relié à la mémoire profonde, au karma ou aux schémas répétitifs qui traversent une vie entière, voire plusieurs.

Le corps bouddhique

Lié à l'intuition, à la compassion et à une forme de conscience élargie, au-delà de l'individu.

Le corps atmique (ou spirituel)

Le corps le plus subtil, relié à l'essence spirituelle, à la connexion avec le divin ou l'univers selon les traditions.

Pourquoi nettoyer ses corps énergétiques ?

Selon ces approches, le stress, les traumatismes, les mémoires émotionnelles, la fatigue, les environnements pollués ou les relations toxiques laisseraient des "traces" énergétiques qui s'accumulent avec le temps.

Cet encombrement se traduirait par une sensation de lourdeur, de fatigue, de confusion mentale, de mal-être intérieur, de douleurs physiques, voir même de maladies.

Les pratiques de nettoyage énergétique viseraient à libérer ces énergies stagnantes, à relâcher ces tensions accumulées et à retrouver une circulation plus fluide dans votre champ vibratoire.

Méthodes de nettoyage énergétique

La fumigation (sauge, palo santo, encens)

Brûler de la sauge blanche, du palo santo ou des résines d'encens est une pratique ancienne, issue notamment des traditions amérindiennes. La fumée est à diffuser dans les pièces et autour de votre corps pour "purifier" l'atmosphère et dissiper les énergies stagnantes.

Une fois votre lieu bien enfumé, ouvrez toutes les fenêtres pour laisser partir la fumée.

Le bain au gros sel

Le sel est traditionnellement associé à la purification. Un bain avec une à deux poignées de gros sel absorbe les énergies négatives accumulées. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de romarin. Il est possible de prendre une douche au gros sel ou simplement un bain de pieds au gros sel qui auront la même vertu.

Le son et la vibration

Les bols chantants (tibétains ou en cristal), les tambours, les diapasons... produisent des vibrations sonores qui aident à rééquilibrer les corps subtils. La pratique consiste à laisser le son se propager en le faisant résonner directement autour de votre corps.

Le contact avec la nature

Marcher pieds nus sur la terre ou l'herbe, s'immerger dans l'eau d'une rivière ou de la mer, s'adosser à un arbre, ou simplement passer du temps en forêt : La nature est comme une source de reconnexion et de "déchargement" énergétique, un peu à la manière d'une mise à la terre électrique.

La méditation et la visualisation

Imaginer une lumière blanche ou violette traverser tous vos corps en posant l'intention qu'elles viennent nettoyer, libérer et harmoniser tous vos corps.

Le nettoyage de votre lieu de vie

Aérer, ranger, faire circuler la lumière naturelle.

Le jeûne ou l'alimentation légère

Pour "alléger" le corps physique et, par extension, les corps plus subtils.

Instaurer un rituel régulier

Au-delà des techniques, ce qui importe dans ces pratiques est souvent la régularité et l'intention. Essayez d'intégrer un rituel, un moment de nettoyage énergétique en fin de semaine, après une période de fatigue ou de stress intense, ou lors des changements de saison. L'essentiel est de créer une pause consciente, un moment où vous vous recentrez sur vous.