

# *Herb Art*

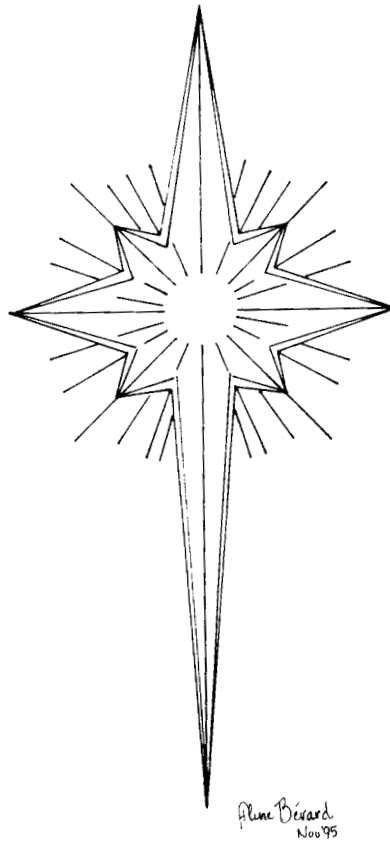
## SOURCES DE SAGESSE



### *VISION HOLISTIQUE VII :* *La guérison, exercices spirituels*

# *Herb Art*

## SOURCE DE SAGESSE



### *VISION HOLISTIQUE VII :*

*La guérison, exercices spirituels*

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault

**Auteure :** Danièle Laberge

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier

**Mise en page :** Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

### **Vision holistique VII : La guérison, exercices spirituels**

© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**

**Lantier**

**(Québec) Canada**

**(819) 326-4516**

**herbo@herbotheque.com**

**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-286-5**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. INTRODUCTION.....</b>	<b>7</b>
LE SOMMEIL DU TEMPLE.....	8
TOUT EST PERMIS.....	9
CE QUE NOUS DIT LA NATURE VIVANTE .....	11
UN BRIN D'HUMOUR.....	12
<b>B. COMPRÉHENSION PRÉALABLE.....</b>	<b>13</b>
COMMENT EST CONSTITUÉ L'ÊTRE HUMAIN.....	13
LES ÉTAPES DE LA VIE .....	13
L'ÉVOLUTION DE L'HUMANITÉ.....	15
<b>C. PRÉALABLES POUR LA GUÉRISON .....</b>	<b>27</b>
ACCEPTER L'INCARNATION .....	27
PRENDRE CONSCIENCE DE SA DIVINITÉ.....	29
PORTER L'ESPOIR.....	32
S'OFFRIR LE PARDON .....	32
S'OUVRIR À L'AMOUR .....	33
SE METTRE D'ACCORD AVEC LA MORT .....	35
<b>D. LA SOUFFRANCE ET LA MALADIE .....</b>	<b>36</b>
LA SOUFFRANCE .....	36
LA MALADIE .....	37
L'OBSTACLE À GUÉRIR À TOUT PRIX .....	39
UN ACCUEIL, UNE OUVERTURE.....	41
<b>E. OBSTACLES À LA GUÉRISON .....</b>	<b>44</b>
LA TRISTESSE.....	44
LA COLÈRE.....	44
L'ILLUSION.....	45
LA PEUR.....	46
L'ÉMOTION .....	46
LES RELATIONS INTERPERSONNELLES.....	47
LE COUPLE.....	48
LES MIASMES .....	48
LE MANQUE D'ÉNERGIE .....	49
<b>F. LES OUTILS DE GUÉRISON.....</b>	<b>51</b>
LE POUVOIR PERSONNEL.....	51
LES GUIDES SPIRITUELS.....	51
LE SENS DE L'HUMOUR.....	52

LES VERTUS, LES QUALITÉS D'ÊTRE.....	53
LA NUTRITION .....	54
LA NATURE.....	54
LE SOUVENIR.....	55
LA MÉDITATION.....	55
<b>G. EXERCICES SPIRITUELS ET RÉFLEXIONS .....</b>	<b>58</b>
MODE D'EMPLOI .....	58
POURQUOI M'AS-TU DONNÉ ?.....	59
L'ARBRE COSMIQUE .....	60
CE QUI NOUS UNIT À NOTRE MÈRE LA TERRE.....	61
LE MAL OU LE TEMPS ?.....	63
RITUEL AVEC LES CRISTAUX.....	63
À CŒUR OUVERT.....	64
LIBÉRER CE QUI EST PÉRIMÉ .....	65
LES RESPIRATIONS TIBÉTAINES.....	65
EXERCICE DU BLEU CIEL .....	66
EXERCICE DU VERT.....	67
EXERCICE DE LA NEIGE FRAÎCHEMENT TOMBÉE.....	68
EXERCICE DU SON MUSICAL ET DE SON OCTAVE.....	68
SYNTHÈSE DES EXERCICES.....	68
EXERCICE POUR TRANSFORMER LA MALADIE.....	68
PAS DE FUIITE POSSIBLE .....	69
LES CLÉS DU POUVOIR DE CRÉER .....	72
PARLEZ-NOUS DU TRAVAIL .....	73
C'EST À MOI OU C'EST À TOI .....	74
EN AMOUR.....	76
L'APPEL À L'ARDEUR .....	76
LE REGARD ET LE TOUCHER DE L'ÂME .....	77
L'ATTRACTION .....	78
LE PARDON.....	80
GUÉRIR EN RASSURANT .....	81
AGIR À DISTANCE POUR AIDER LES ÊTRES .....	82
<b>H. LES CHAKRAS .....</b>	<b>84</b>
LE PREMIER CHAKRA.....	84
LE DEUXIÈME CHAKRA.....	85
LE TROISIÈME CHAKRA .....	87

LE QUATRIÈME CHAKRA .....	88
LE CINQUIÈME CHAKRA .....	89
LE SIXIÈME CHAKRA.....	91
LE SEPTIÈME CHAKRA .....	92





# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle