

Yoga Supercerveau PDF (Copie limitée)

Choa Kok Sui



Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Yoga Supercerveau Résumé

Déverrouillez votre puissance cognitive grâce à des techniques
énergétiques simples

Écrit par Books1

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos du livre

Libérez le potentiel latent de votre cerveau grâce à la pratique simple, mais puissante, du Superbrain Yoga, comme l'a introduit Maître Choa Kok Sui. Cette méthode innovante allie des techniques de yoga anciennes à des connaissances en guérison énergétique pour débloquer les capacités inexploitées de votre esprit, améliorer vos fonctions cognitives et cultiver la clarté mentale. Avec des instructions faciles à comprendre et soutenues par la recherche, le Superbrain Yoga offre une porte d'entrée vers une meilleure mémoire, un focus aiguisé et une agilité mentale à tout âge. Que vous soyez étudiant en quête d'excellence académique, professionnel désireux d'avoir un avantage dans votre carrière, ou simplement quelqu'un cherchant à améliorer son bien-être mental global, le Superbrain Yoga de Maître Choa Kok Sui n'est pas seulement un voyage vers la flexibilité physique, mais une exploration des possibilités illimitées de votre esprit. Êtes-vous prêt à activer les super-pouvoirs qui se cachent dans votre cerveau ?

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos de l'auteur

Choa Kok Sui (1952–2007) était un enseignant spirituel pionnier et un chercheur dévoué, reconnu pour son travail novateur dans le domaine de la guérison énergétique et du développement personnel. Né à Cebu, aux Philippines, il s'intéressait profondément à la relation complexe entre l'énergie et le corps humain. Grâce à ses études approfondies en médecine orientale et à son expérience pratique en ingénierie chimique, Choa Kok Sui a développé la Guérison Pranique et le Yoga Arhatique, qui allient des pratiques spirituelles anciennes à la science moderne pour exploiter le potentiel de guérison présent en chacun de nous. ****Le Yoga Supercerveau**** témoigne de sa mission de rendre la guérison énergétique accessible et bénéfique dans le monde entier. Réputé par beaucoup, son héritage perdure à travers les enseignements de la Guérison Pranique, qui ont été adoptés par des personnes du monde entier en quête de bien-être holistique et d'autonomisation personnelle.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger



Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine



Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: Le secret est dans l'oreille.

Chapitre 2: Yoga Supercerveau

Chapitre 3: En savoir plus sur les onze principaux centres énergétiques.

Chapitre 4: Témoignages

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 1 Résumé: Le secret est dans l'oreille.

Chapitre 1 présente la fascinante connexion entre la santé corporelle et les centres d'énergie, en commençant par la Loi de Correspondance et en explorant les découvertes scientifiques modernes sur le corps énergétique. Cette exploration débute par le récit de la redécouverte faite par le Dr Paul Nogier, selon laquelle l'oreille correspond à un fœtus inversé, un principe connu depuis longtemps dans les traditions ancestrales chinoises et indiennes. Son intérêt a été éveillé lorsque des patients ont ressenti un soulagement après des piqûres dans l'oreille, une notion que des chercheurs comme le Dr Terry Oleson et le Dr Jay Holder ont approfondie.

Le concept de corps énergétique entoure cette discussion, considéré par les clairvoyants comme un double éthérique pénétrant la forme physique. Des scientifiques russes se réfèrent à cela comme le corps bioplasmique, un élément vital visible grâce à la photographie Kirlian, qui capture le champ énergétique connu sous le nom d'aura. Ce corps énergétique joue des rôles cruciaux : il nourrit le corps physique avec le prana (énergie vitale), sert de modèle pour la forme physique, contrôle les fonctions vitales à travers les chakras (centres d'énergie), et fait office de bouclier protecteur en expulsant les énergies malsaines.

Au milieu de ces sujets, le chapitre explore la structure des principaux centres d'énergie, comparés à des centrales électriques qui dynamisent les

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

organes et glandes correspondants. Comprendre cela implique de se pencher sur la dynamique du "mouvement de torsion" que l'on trouve dans les points d'acupuncture, lesquels, dans les traditions indiennes, sont associés aux chakras. La connaissance de ces centres d'énergie remonte à l'Antiquité mais a été revitalisée par la recherche moderne, qui reconnaît plus que les sept chakras traditionnellement connus. La science occidentale a désormais élargi cette compréhension, en reconnaissant jusqu'à douze centres énergétiques, chacun jouant des rôles distincts dans le maintien de la santé et la facilitation des facultés psychiques.

Les découvertes modernes renforcent ces vues anciennes, mettant en avant des recherches documentées dans des ouvrages tels que "Découvertes psychiques derrière le rideau de fer". Ce livre détaille les explorations scientifiques des phénomènes psychiques dans l'Union soviétique, y compris la détection des maladies se manifestant d'abord dans le corps énergétique grâce à la photographie Kirlian. Les scientifiques en URSS ont par ailleurs classé le corps énergétique comme un organisme unifié ayant un impact sur la santé et les émotions, en harmonie avec la forme et la fonction des organismes physiques à travers un schéma d'organisation.

Les investigations soutiennent également les localisations et les fonctions des points d'acupuncture, en accord avec la médecine chinoise. Ces études suggèrent que la stimulation de ces points pourrait activer des capacités psychiques latentes et que la guérison psychique est située au cœur des

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

transferts d'énergie entre le guérisseur et le patient.

La Conférence Mondiale pour l'Échange Académique du Qigong Médical en 1988 a souligné le potentiel thérapeutique de l'énergie vitale (qi), démontrant son application dans le traitement du cancer, des allergies, de la régulation immunitaire, des troubles émotionnels, du stress et des traumatismes physiques. Il est particulièrement notable que le qigong soit devenu un puissant outil contre le stress moderne et les problèmes de santé, mettant en lumière un regain d'intérêt pour l'intégration de ces pratiques anciennes avec les stratégies contemporaines de bien-être.

Tout au long de ce chapitre, une compréhension en évolution de la médecine énergétique est mise en avant, reliant la sagesse ancienne à l'exploration scientifique pour dévoiler comment les centres énergétiques influencent intimement la santé physique et psychologique.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 2 Résumé: Yoga Supercerveau

Chapitre 2 du livre présente le Superbrain Yoga, une pratique conçue pour améliorer la fonction cérébrale en manipulant les centres d'énergie du corps, ou chakras. Ces centres d'énergie agissent comme des transformateurs, convertissant une forme d'énergie en une autre. Dans cette pratique, l'énergie se déplace vers le haut à partir des centres inférieurs, tels que les centres d'énergie sexuelle et basique, et se transforme en des formes d'énergie de fréquence plus élevée à mesure qu'elle atteint les centres énergétiques du cœur, de la gorge, d'ajna et de la couronne. Cette énergie ascendante est associée à des qualités telles que l'amour, l'intelligence, la créativité et la spiritualité.

Une technique clé du Superbrain Yoga consiste à relier la langue au palais, ce qui complète le circuit énergétique dans le corps. Cet alignement anatomique garantit que les canaux énergétiques (en particulier les canaux de Conception et de Gouverneur, connus en acupuncture) sont plus efficaces, permettant un flux d'énergie plus important.

La pratique suit des étapes spécifiques, commençant par se diriger correctement — à l'est pour la plupart des pratiquants afin d'accéder à l'énergie pranique violette, ou au nord pour les personnes âgées cherchant l'énergie pranique rouge. Le mouvement de squat est synchronisé avec l'inhalation et l'exhalation pour faire monter l'énergie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

L'exercice consiste à pincer le lobe de l'oreille droite avec les doigts de la main gauche et le lobe de l'oreille gauche avec les doigts de la main droite, dirigeant ainsi le flux d'énergie vers les lobes et les glandes correspondants du cerveau. La position des mains et des bras est cruciale : le pouce doit être à l'extérieur de l'oreille, le bras gauche à l'intérieur et le bras droit à l'extérieur pour assurer une stimulation efficace sans provoquer de "court-circuit" dans le flux énergétique.

Les pratiquants sont encouragés à invoquer des bénédictions divines avant de commencer pour éveiller des forces intérieures latentes en toute sécurité. Ensuite, la séance se conclut par une prière de gratitude. Il est recommandé de pratiquer régulièrement le Superbrain Yoga pour conditionner le cerveau et le corps, bien que prudence soit de mise pendant les menstruations pour éviter un transfert d'énergie indésirable.

Le Superbrain Yoga insiste également sur l'importance de maintenir un corps et un mode de vie sains, mettant en garde contre des substances comme l'alcool, le tabac ou certaines viandes, qui peuvent obscurcir les champs énergétiques du corps. Une pratique régulière du Superbrain Yoga rapporte des bienfaits tels que le soulagement du stress, une meilleure stabilité psychologique et des énergies sexuelles plus équilibrées. Cet exercice aurait pour effet d'apporter aux pratiquants une apparence plus lumineuse sur le plan énergétique et pourrait potentiellement aider à traiter des troubles

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

psychologiques ou du système nerveux sous la supervision de professionnels.

Dans l'ensemble, le Superbrain Yoga est présenté comme un exercice holistique qui facilite le développement physique, mental et spirituel à travers la gestion des systèmes énergétiques subtils du corps.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Pensée Critique

Point Clé: Le Superbrain Yoga améliore la fonction cérébrale en manipulant les centres énergétiques.

Interprétation Critique: En pratiquant le Superbrain Yoga, vous débloquez le vaste potentiel de votre esprit en guidant l'énergie à travers les chakras de votre corps. Cette technique puissante met en avant la connexion essentielle entre votre langue et votre palais, complétant ainsi le circuit énergétique de votre corps. En vous engageant dans cette pratique, vous ressentirez une symphonie d'énergie circulant de la base de votre colonne vertébrale jusqu'au sommet de votre tête, se transformant en essence de créativité, d'amour et d'intelligence. À chaque séance, vous cultivez un espace de conscience accrue et de clarté, vous préparant à naviguer dans les défis de la vie avec un renouveau de vigueur et d'intuition. Laissez cet exercice inspirer votre parcours vers un soi plus équilibré, centré et éveillé.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 3 Résumé: En savoir plus sur les onze principaux centres énergétiques.

Chapitre 3 explore le paysage complexe des onze principaux centres d'énergie, chacun correspondant à des aspects spécifiques des facultés humaines, des émotions ou des fonctions physiques. Ces centres sont fondamentaux pour comprendre l'anatomie subtile de l'énergie, qui fait depuis longtemps partie des traditions spirituelles et de guérison à travers le monde.

Le **Centre Énergétique Couronne**, situé au sommet de la tête, est lié aux facultés intuitives supérieures, telles que la « connaissance directe », où le savoir est intériorisé sans étude formelle. Ce type d'intelligence joue souvent un rôle clé dans les découvertes scientifiques révolutionnaires, illustrant la transcendance de l'intuition sur la logique conventionnelle.

Le **Centre Énergétique du Front**, situé au centre du front, concerne l'intelligence intuitive inférieure, se manifestant souvent comme une sagesse accompagnée de visions intérieures, à la différence de la pure connaissance du centre couronne.

Le **Centre Énergétique Ajna**, situé entre les sourcils, gouverne les facultés mentales supérieures et sert de centre de volonté ou de direction. Connue sous le nom d'intelligence active, elle permet aux individus de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

mettre en œuvre et de gérer efficacement des ressources, faisant la distinction entre l'intelligence dynamique observée chez les leaders performants et l'intelligence stérile propre à des individus moins productifs.

Le **Centre Énergétique de la Gorge** est le noyau des facultés mentales inférieures et de la pensée concrète. Il est étroitement lié à la créativité, tant à l'expression créative qu'à la créativité physique associée au centre énergétique sexuel. Cette dynamique conduit souvent à des élans sexuels et créatifs accrus chez les artistes et les innovateurs.

Le **Centre Énergétique du Cœur**, situé dans la poitrine, incarne des émotions supérieures telles que la compassion et la joie, distinguant les émotions centrées sur soi de celles orientées vers les autres. L'équilibre entre les centres du cœur et du plexus solaire est crucial pour le bien-être personnel et psychologique, avec des implications pour la paix et l'harmonie sociétales.

Le **Centre Énergétique du Plexus Solaire**, situé entre les côtes, est lié aux émotions inférieures, qu'elles soient positives (comme le courage) ou négatives (comme la colère). Il représente la volonté émotionnelle propre aux masses, mettant en lumière la nature duale des désirs et des ambitions humaines.

Le **Centre Énergétique de la Rate**, situé dans la partie gauche de l'abdomen, est vital pour absorber et distribuer le prana, ou force vitale, à

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

travers le corps, influençant de manière significative la vitalité physique et psychologique.

Le **Centre Énergétique du Nombri** produit une forme synthétique de chi qui aide à la circulation du prana, affectant la capacité d'un individu à exploiter et à utiliser l'énergie vitale, en particulier dans des conditions environnementales difficiles, influençant ainsi la vitalité et la résilience globales.

Le **Centre Énergétique Meng Mein**, situé à l'arrière du nombril, agit comme un accélérateur pour le flux d'énergie prana à travers le corps, essentiel pour maintenir la santé physique en dynamisant des organes vitaux comme les reins.

Le **Centre Énergétique Sexuel**, situé dans la région pubienne, est le foyer des instincts sexuels et d'une force créative physique. Son lien vital avec le centre énergétique de la gorge explique le fort lien entre créativité, intelligence et désir sexuel.

Enfin, le **Centre Énergétique de Base**, trouvé à la base de la colonne vertébrale, représente la racine de l'activité dynamique et des instincts de survie. Ce centre est crucial pour traduire les ambitions en actions, servant de fondation au dynamisme et à la résilience.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

En comprenant ces centres énergétiques, les individus peuvent parvenir à un développement équilibré des facettes spirituelles, émotionnelles et physiques, vital pour la croissance personnelle et l'avancement sociétal. Les enseignements, tels que ceux de l'Arhatic Yoga, offrent des voies pour affiner ces énergies en vue d'augmenter la créativité et les capacités de résolution de problèmes.

Centre d'Énergie	Emplacement	Fonctions Associées
Centre d'Énergie Couronne	Sommet du crâne	Facultés intuitives supérieures, connaissance intériorisée, joue un rôle dans les découvertes scientifiques
Centre d'Énergie du Front	Centre du front	Intelligence intuitive inférieure, se manifeste par la sagesse et des visions intérieures
Centre d'Énergie Ajna	Entre les sourcils	Facultés mentales supérieures, centre de la volonté, permet la mise en œuvre et la gestion des ressources
Centre d'Énergie de la Gorge	Gorge	Facultés mentales inférieures, expression créative, lié aux énergies sexuelles et créatives
Centre d'Énergie du Cœur	Centre de la poitrine	Émotions supérieures, compassion, joie ; équilibre entre émotions centrées sur soi et orientations vers les autres
Centre d'Énergie du Plexus Solaire	Entre les côtes	Émotions inférieures (courage, colère), volonté émotionnelle, dualité des désirs
Centre d'Énergie de	Partie gauche de l'abdomen	Absorption et distribution du prana, influence la vitalité



Centre d'Énergie	Emplacement	Fonctions Associées
la Rate		
Centre d'Énergie du Nombril	Nombril	Produit du chi synthétique, aide à la circulation du prana, affecte la vitalité et la résilience
Centre d'Énergie Meng Mein	Arrière du nombril	Accélère le flux d'énergie pranique, maintient la santé physique
Centre d'Énergie Sexuelle	Zone pubienne	Instincts sexuels, force créative physique, lié à la créativité et à l'intelligence
Centre d'Énergie de Base	Base de la colonne vertébrale	Racine de l'activité dynamique et des instincts de survie, clé de la résilience et de l'action

More Free Book



undefined

Pensée Critique

Point Clé: Le rôle du Centre Énergétique Ajna dans l'intelligence active

Interprétation Critique: En intégrant les idées du Chapitre 3 de 'Superbrain Yoga', nous sommes encouragés par le concept de l'influence du Centre Énergétique Ajna sur l'intelligence active. Situé entre vos sourcils, ce centre régit la fonction exécutive de votre esprit, vous permettant de canaliser efficacement vos facultés mentales supérieures. Lorsque vous vous concentrez sur la stimulation du Centre Énergétique Ajna, vous augmentez votre capacité à diriger, à planifier et à réaliser vos objectifs et désirs dans la réalité. Ce point clé nous inspire à exploiter notre pouvoir de prise de décision et à utiliser nos ressources mentales de manière dynamique, à l'image des leaders couronnés de succès capables de transformer les pensées en actions. À mesure que vous vous alignez avec les capacités puissantes du Centre Énergétique Ajna, vous débloquez le potentiel d'accomplissements personnels révolutionnaires, maîtrisant l'art de la volonté et de la pensée stratégique pour naviguer dans les complexités de la vie quotidienne avec acuité et détermination.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 4: Témoignages

Chapitre 4 : Témoignages

Ce chapitre présente une collection de témoignages d'individus et d'éducateurs qui ont observé des améliorations remarquables dans les performances académiques et le comportement des élèves grâce à la pratique du Superbrain Yoga. Maître Choa Kok Sui, le fondateur du Superbrain Yoga, est reconnu pour avoir partagé cette méthode, qui met l'accent sur des exercices énergétiques visant à améliorer la fonction cognitive et le bien-être émotionnel. Nous plongeons ici dans diverses histoires illustrant son efficacité.

Sudhir Gupta, en provenance d'Inde, raconte l'histoire de son fils Varun, diagnostiqué avec un TDAH, une condition souvent marquée par l'inattention et l'hyperactivité. Malgré de nombreuses interventions, Varun continuait à rencontrer des difficultés. Sur les recommandations du Maître Sui, Varun a commencé à pratiquer le Superbrain Yoga. Rapidement, des changements miraculeux ont été remarqués dans sa concentration et ses succès académiques, culminant par la remise d'une médaille pour sa progression en mathématiques.

Un autre témoignage sur l'efficacité du Superbrain Yoga provient de S.C.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

aux États-Unis, dont la fille Christine a été diagnostiquée avec un autisme léger et un retard de la parole. Après avoir reçu des soins et appris les exercices avec le Maître Sui, Christine a montré des améliorations significatives dans son discours, sa concentration et ses performances académiques, finissant par obtenir des A en mathématiques et en lecture.

Olivia Kohl, guérisseuse pranique des États-Unis, raconte comment l'introduction du Superbrain Yoga à son fils a amélioré ses résultats académiques, notamment en mathématiques, lui permettant d'accéder à la liste d'honneur. De même, Athiporn Sareebutr, en Thaïlande, souligne sa propre expérience avec le Superbrain Yoga, qui l'a aidée à gérer son TDAH tout en poursuivant un master, boostant considérablement ses notes et sa clarté mentale.

Aux États-Unis, le Dr Glenn Joseph Mendoza et Raina Koterba ont mené des études pilotes sur des enfants avec autisme et d'autres handicaps dans des écoles du New Jersey. Ces études ont démontré que la pratique régulière du Superbrain Yoga permettait aux enfants de devenir plus calmes, plus concentrés et mieux à même de participer à des tâches académiques, montrant ainsi le potentiel de cette technique dans les milieux d'éducation spécialisée.

Kim Siar, enseignante au collège et facilitatrice en apprentissage basé sur le cerveau en Pennsylvanie, a mis en œuvre le Superbrain Yoga avec des élèves

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

faisant face à des défis académiques et comportementaux. Ses recherches ont révélé des améliorations spectaculaires de l'attention, du comportement et des résultats aux tests des élèves. Ces résultats positifs lui ont valu d'être reconnue comme Enseignante Exceptionnelle de l'Année, soulignant le potentiel transformateur du Superbrain Yoga dans les contextes éducatifs.

À travers ces témoignages, le chapitre met en lumière l'applicabilité et le succès répandus du Superbrain Yoga comme outil d'amélioration académique et comportementale, plaidant pour une plus grande intégration de cette pratique dans les systèmes éducatifs afin de bénéficier à un éventail plus large d'élèves.

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorberez des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey

