

## **Glande Pinéale : 5 techniques ancestrales pour ouvrir son 3ème œil**



Note : Cet article s'appuie sur le Bestseller *Craniosacral Chi Kung* de **Mantak Chia** et **Joyce Thom**.

**Mantak Chia**, est un maître spirituel taoïste qui a été initié au taoïsme dès son plus jeune âge par plusieurs grands Maîtres de Qi Gong. Il est connu mondialement pour avoir enseigné le Qi Gong des dizaines de milliers d'étudiants et d'enseignants de partout dans le monde. Il est auteur de plus de 50 livres sur le sujet.

**Joyce Thom** est une enseignante en cranio-sacré et diplômée en médecine qi gong, praticienne certifiée en thérapies traditionnelles asiatiques, et diplômée de Yale et Princeton.

Équilibrer et activer la glande pinéale est un travail incontournable si vous souhaitez :

- élever votre niveau de conscience et votre taux vibratoire
- développer vos intuitions et perceptions
- accroître votre créativité et votre inspiration
- restaurer et préserver la santé et les vibrations du corps physique

Si au moins l'une de ces raisons vous parle, alors la suite va vous intéresser.

Prêt ? C'est parti !

## La Base de l'activation de la glande pinéale : Le système endocrinien

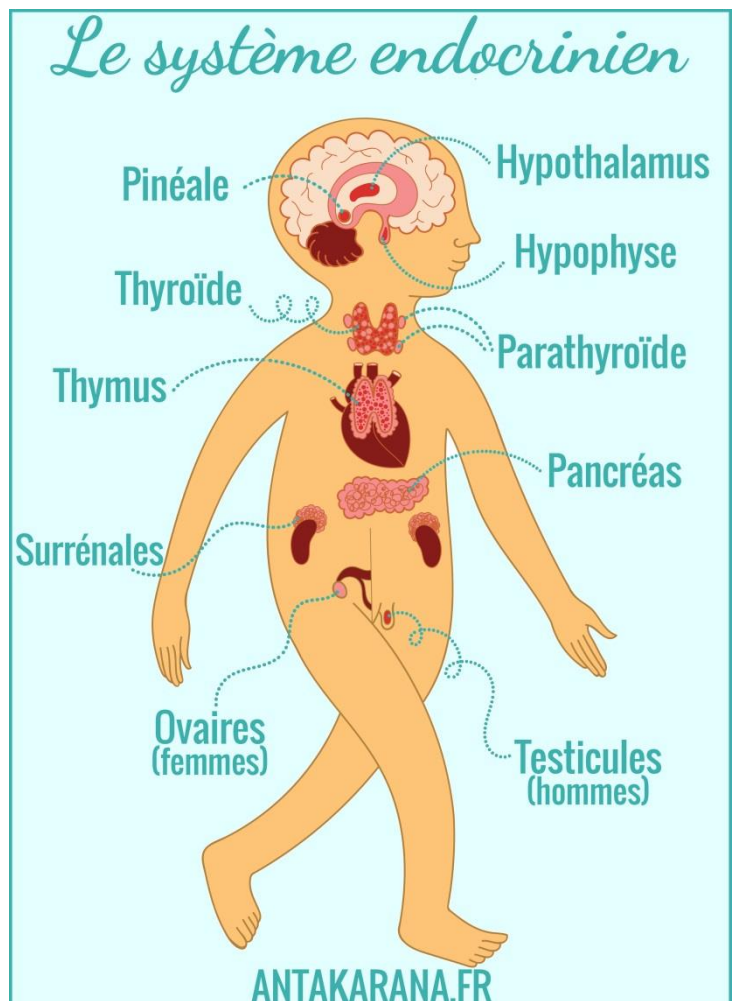
Dans la philosophie taoïste et la thérapie crano-sacrée, le système endocrinien est un portail important qui relie le corps physique et les corps énergétiques.

Le système endocrinien inclut les glandes suivantes :

- la glande hypophyse
- la glande pinéale
- l'hypothalamus
- la thyroïde
- la parathyroïde
- les surrénales
- le pancréas
- et les ovaires/testicules.

Ces glandes utilisent des hormones pour exercer des échanges avec notre corps, nos émotions, notre mental et notre énergie.

Ces hormones circulent dans le corps par le système sanguin et gèrent les fonctions importantes du corps.



L'hypothalamus, l'hypophyse et la glande pinéale jouent des rôles particulièrement importants dans l'expérience spirituelle. On les abordera plus en détail dans les sections qui suivent.

## **L'hypothalamus et l'hypophyse**

L'hypothalamus et l'hypophyse régulent tous nos processus vitaux basiques notamment la température du corps, la pression artérielle, la faim, la soif, la fatigue, la croissance, le sommeil, le poids, la fonction sexuelle, le soulagement de la douleur, le rythme cardiaque et les réponses au stress.

L'hypothalamus est connecté au système limbique, le centre de nos émotions et sentiments.

C'est lui qui communique avec l'hypophyse, pour signaler l'inhibition ou la libération d'hormones clés, qui activent la fonction de la glande pinéale.

En signalant et en dirigeant l'hypophyse, l'hypothalamus joue un rôle important dans le système endocrinien et est important pour l'activation de la glande pinéale.

## **Les fonctions de l'hypophyse dans la santé physique et l'éveil spirituel**

Le lobe antérieur de l'hypophyse sécrète 7 hormones clés qui sont liées à la régulation du stress, la croissance et la reproduction.

Le lobe postérieur ne produit pas d'hormones, mais en stocke et en libère deux importantes fabriquées par le cerveau : l'ocytocine et la vasopressine.

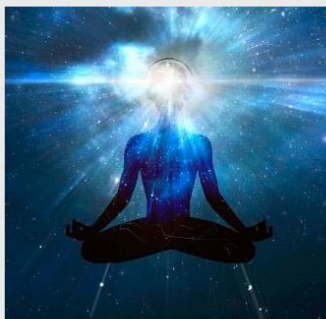
L'ocytocine favorise l'instinct maternel, la confiance et le plaisir sexuel.

La vasopressine influence les rythmes circadiens, la réabsorption de l'eau dans le sang, et stimule l'instinct de protection.

L'hypophyse, liée à notre croissance et sa santé est donc aussi importante pour l'activation de la glande pinéale. Quand elle commence à vibrer en harmonie avec la glande pinéale, nous grandissons et nous nous renouvelons nous-même à la fois physiquement et spirituellement.

## Activez votre Glande Pinéale **en quelques minutes, naturellement.**

X



- Libérez votre Potentiel Spirituel
- Révélez la puissance de votre **Conscience Supérieure**
- Sentez, Ressentez, Percevez plus clairement les messages de votre **voix intérieure**

Oui, je veux accéder à ce programme !

## La glande pinéale

La glande pinéale se trouve au centre du cerveau, derrière et au-dessus de l'hypophyse.

Parce que la glande pinéale est baignée dans le liquide Céphalo-Rachidien et bénéficie de plus de flux sanguin que n'importe quel autre organe, elle est donc la glande avec la plus forte concentration d'énergie dans le corps.

La glande pinéale est aussi la source dominante de mélatonine du corps.

### ► La Mélatonine et la glande pinéale

La Mélatonine est une hormone importante pour ses effets sur notre humeur, notre fonction immunitaire, et la qualité de notre sommeil. La mélatonine est connue comme un agent anti-âge, anti-stress (qui élimine le cortisol) et un puissant antioxydant.

La production de mélatonine par la glande pinéale est activée par l'obscurité. Une fois libérée, la mélatonine circule dans le cerveau et entre dans les vaisseaux sanguins proches pour être distribué dans tout le reste du corps.

Quand les niveaux de mélatonine sont anormaux, les gens peuvent expérimenter des changements d'humeurs, dépression et troubles saisonniers.

## ► Glande pinéale et Spiritualité

A cause de son rôle important, il n'est pas surprenant qu'une glande pinéale activée et saine soit directement bénéfique sur notre spiritualité depuis des millénaires.



Sa silhouette en forme de pomme de pin se retrouve dans l'art et dans les artefacts dans beaucoup d'anciennes traditions, où elle est associée à l'illumination et l'immortalité.

Les égyptiens de l'Égypte Ancienne vénéraient cette petite glande et la conservaient même séparément au cours du processus de momification.

Avec ses épines et ses spirales, la pomme de pin illustre une séquence parfaite de Fibonacci, symbolisant la croissance et l'unification de la force qui est à la base de la création.

## ► La glande pinéale : la clé pour ouvrir le troisième œil

Dans les traditions spirituelles, la glande pinéale est associée et activée dans le même temps que l'ouverture du troisième œil, des intuitions et perceptions.

Les recherches scientifiques commencent à valider la relation entre la glande pinéale et la vision. Chez l'homme, les cellules pinéales ressemblent à des cellules rétinienne dans la composition et dans la présence de protéines qu'on ne trouve nul part ailleurs dans le corps.

La sensibilité à la lumière de la glande pinéale est commune parmi les différentes espèces et dans l'espèce humaine elle est connectée avec l'ouverture du troisième œil.

## ► La glande pinéale et les vibrations

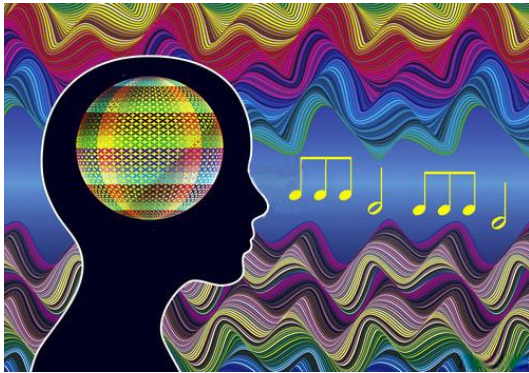
Une glande pinéale active peut aussi influencer notre expérience par les vibrations.

Déjà au niveau du cœur, les vibrations cardiaques peuvent avoir un effet puissant sur notre mental, nos émotions et notre état physique. On l'expérimente facilement quand nous sentons les effets de la musique sur notre humeur, notre mémoire et notre physiologie.

Au début des années 1980, le musicien français Fabien Maman a mené des recherches sur l'effet des vibrations du son sur les cellules ; il a trouvé que les sons



peuvent détruire certaines cellules cancéreuses et revitaliser les cellules saines.



Aujourd'hui, beaucoup de parents font écouter de la musique classique à leur enfant avant et après leur naissance, pour stimuler le développement du cerveau.

Le rythme aussi appelé résonance, se produit quand deux formes d'ondes commencent à osciller ensemble de l'exact même façon. Quand l'hypothalamus et l'hypophyse sont entraînés avec la vibration de pulsation

de la glande pinéale, tout notre système peut s'harmoniser.

Les taoïstes pensent que l'Etoile du nord est la source de la pulsation originale. Les vibrations venant de cette étoile sont cruciales dans l'évolution des premières formes de vie sur Terre.

Il est dit que la capacité de la Terre à supporter la vie est liée à l'inclinaison de la planète vers l'Etoile du Nord (plutôt que d'être orientée directement vers le soleil). Cette orientation maximise la surface habitable et optimise l'environnement pour la vie animale et végétale.

D'après les taoïstes, l'Etoile du Nord émet des vibrations de pulsation qui activent la glande pinéale. Quand la glande pinéale bat en rythme avec l'Etoile du Nord, elle reçoit l'information cosmique et la lie à l'hypothalamus et l'hypophyse à travers la résonance.

Ils envoient des messages au cœur qui communique avec le reste du corps à travers sa propre pulsation électromagnétique.

## ► Les champs magnétiques et la glande pinéale

En plus d'être sensible à la lumière et aux vibrations, la glande pinéale s'active en partie à cause de l'exposition aux champs magnétiques.


Des études sur des oiseaux et autres animaux concluent que la glande pinéale mesure les champs magnétiques et assiste le corps dans l'orientation dans l'espace, en agissant comme un centre de navigation.

Le cœur génère un puissant champ électromagnétique qui imprègne tout le corps. Quand le cœur est activé avec de hautes fréquences d'amour et de compassion, son champ électromagnétique est amplifié et s'agrandit.

La sensibilité de la glande pinéale à l'énergie électromagnétique déclenche en même temps les vibrations et l'activation du cœur. Comme ces deux organes s'entraînent ensemble, leur haute vibration ouvre le troisième œil pour plus d'intuitions, de perception et de vision intérieure.

[X](#)

## Activez votre Glande Pinéale **en quelques minutes, naturellement.**



- Libérez votre Potentiel Spirituel
- Révélez la puissance de votre **Conscience Supérieure**
- Sentez, Ressentez, Percevez plus clairement **les messages de votre voix intérieure**

[Oui, je veux accéder à ce programme !](#)

## Le Palais de Cristal

### ► *L'hypothalamus, l'hypophyse, et la pinéale*

Dans les pratiques taoïstes, la région du cerveau entourée par les glandes pinéale, de l'hypophyse et de l'hypothalamus est appelé le Palais de cristal. Le palais de cristal se trouve entre les hémisphères gauche et droit du cerveau.

Beaucoup de pratiques de méditation mentionnent le palais de cristal, mais on a souvent des difficultés à le ressentir car ces structures sont à l'intérieur du crâne et ne peuvent être directement touchées.

Mais avec un peu de pratique, il est plus simple de s'y connecter et d'activer ces glandes spirituelles à travers notre conscience et notre intention.

### ► **La glande pinéale et sa relation avec la lumière**

Les trois glandes du palais de cristal sont extrêmement sensibles et réagissent à la lumière.

Quand l'hypothalamus reçoit les informations sur la présence ou l'absence de lumière, il signale à la glande pinéale de s'activer et de libérer ou diminuer la production de cortisol et de mélatonine.

En plus de la lumière détectée par nos yeux, les études montrent maintenant que le corps entier agit comme un récepteur de lumière. La lumière brillante sur toutes les parties du corps peut être détectée, signalant à l'hypothalamus et à la glande pinéale d'arrêter la production de mélatonine.

## **5 Techniques pour l'activation de la glande pinéale et l'harmonisation du palais de cristal**

Beaucoup de pratiques de Qi Gong sont composés d'éléments simples comme la respiration ou le tapotement qui peuvent être utilisés pour activer le palais de cristal et la glande pinéale.

### **1. Le Tapotement**

Tapoter doucement votre front entre vos sourcils active la glande pinéale et les trois structures du palais de cristal. La vibration envoie une onde directement à la glande pinéale, l'activant au passage. La même vibration se déplace aussi à travers les os du sphénoïde, qui en retour stimule l'hypophyse. La vibration de l'hypophyse réveille l'hypothalamus à travers la tige hypophysaire.

### **2. Psalmodier un mantra**

La psalmodie (technique vocale consistant à réciter un texte sur une unique note) envoie des vibrations au palais de cristal, activant notamment la glande pinéale et l'hypothalamus. Vous pouvez psalmodier un mantra comme le OM (Aum) ou le chant du HU par exemple.

### **3. Langue au palais**

La pression de votre langue sur votre palais active l'hypophyse et, à travers ses connexions physiques et chimiques, va activer la glande pinéale et l'hypothalamus.

### **4. Contraction du périnée**

Contracter le périnée envoie des vibrations dans les muscles qui enveloppent l'anus et forment le plancher pelvien. Du pelvis, la vibration se propage dans la colonne vertébrale jusqu'au crâne et au centre de la tête, activant la glande pinéale et l'hypophyse.

### **5. Rire et sourire**



Sourire ouvre à la fois le chakra du cœur et de la couronne, laissant place à plus de lumière tout en augmentant la vibration des organes.

Rire et sourire réduit le stress et relaxe le corps, qui augmente le flux du chi.

Rire déclenche la libération d'endorphines, apportant des sentiments de bien-être. La relaxation augmente le flux sanguin, ce qui amplifie les effets des hormones libérées dans le palais de cristal et qui a un effet sur l'activation de la glande pinéale.

## (Bonus) Concentration

Comme l'énergie circule là vous portez votre attention. Concentrez simplement votre attention sur les structures du palais de cristal pour les activer.

## Une dernière chose ...

Le Tao souligne également l'importance d'une bonne hydratation et d'un bon régime alimentaire.


Nous sommes composés de 70 à 80% d'eau et l'eau est hautement conductrice.

Pour augmenter l'activation de la glande pinéale et du palais de cristal, une hydratation suffisante est indispensable.

De plus, un bon régime équilibré haut en tryptophane est utile pour fournir les blocs de construction pour ces substances biochimiques importantes. Le tryptophane se trouve dans plein de bons aliments notamment le chocolat, les algues, les amandes, les bananes, les dattes séchées, les graines de sésame, les pois chiches et les arachides.

[X](#)

### Activez votre Glande Pinéale **en quelques minutes, naturellement.**



- Libérez votre Potentiel Spirituel
- Révélez la puissance de votre **Conscience Supérieure**
- Sentez, Ressentez, Percevez plus clairement **les messages de votre voix intérieure**

[Oui, je veux accéder à ce programme !](#)