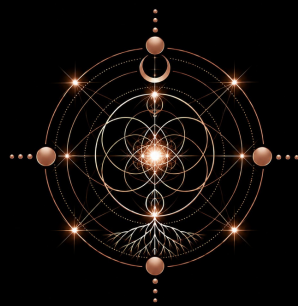




GYL FALCO



ETHER.NEL

LES CAHIERS

4

L'ANATOMIE ÉNERGÉTIQUE
COMPRENDRE LE SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE DU CORPS HUMAIN

ETHER.NEL

LES CAHIERS

COLLECTION DE MANUELS
D'APPRENTISSAGE ÉNERGÉTIQUE

COLLECTION LES FONDATIONS ÉNERGÉTIQUES

CAHIER 4 - L'ANATOMIE ÉNERGÉTIQUE Comprendre le système énergétique du corps humain

Juin 2026 ©

Agyl Editions / Auto-édition

1860 Chemin de Provence - 06640 Saint-Jeannet - France

ISBN : 978-2-487995-12-3

Livre numérique non imprimé.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation
réservés pour tous pays.

Un immense merci au Cercle des Veilleurs Ether.nel, en charge de la relecture des cahiers, pour leur présence, leur regard attentif et leur précieuse contribution à l'évolution de ce projet. Toute ma gratitude à Patricia Bacqueville, Pascale Baumel, Céline Couillard, Laetitia Dugourd et Chantal Tortorici.

WWW.A-GYL.FR

VOTRE PARCOURS ETHER.NEL

Un chemin que vous traversez, pas un livre que vous lisez.

Ce cahier n'est pas un contenu isolé. Il s'inscrit dans un parcours. Un parcours pensé pour vous accompagner étape après étape, dans une progression naturelle et respectueuse de votre rythme. Car en énergétique, tout ne s'apprend pas d'un coup. Tout se découvre... progressivement.

Chaque cahier a une fonction précise :

- Comprendre
- Ressentir
- Stabiliser
- Structurer
- Pratiquer

Ce que vous explorez ici prépare la suite. Et ce que vous lirez ensuite donnera du sens à ce que vous venez de vivre. Rien n'est séparé. Tout est relié.

Si vous êtes ici, ce n'est pas un hasard. C'est que vous êtes prêt.e à franchir cette étape. Ni avant. Ni après. Maintenant. Car chaque étape demande une intégration. Vouloir aller trop vite crée de la confusion. Avancer progressivement crée de la stabilité.

Vous ne lisez pas simplement un cahier. Vous avancez dans un chemin. Un chemin où :

- Votre regard change
- Votre ressenti s'affine
- Votre relation à vous-même évolue

Ce parcours n'a pas été conçu pour vous remplir d'informations. Il a été conçu pour vous transformer. Et chaque étape compte.

LES CAHIERS ETHER.NEL

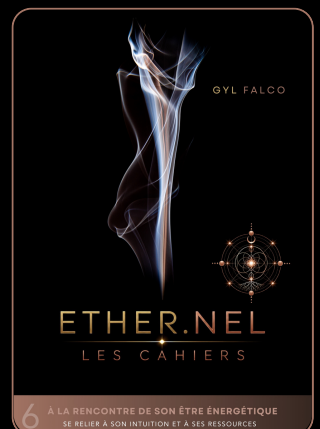
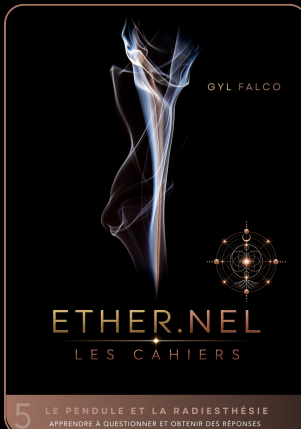
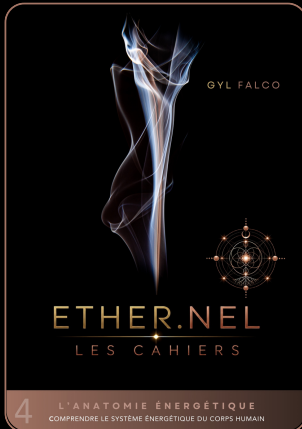
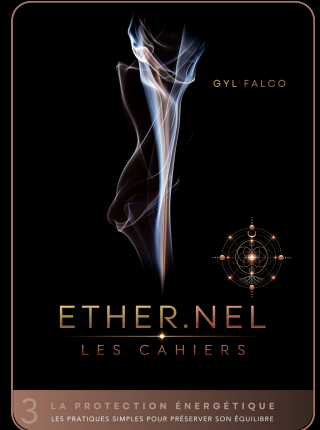
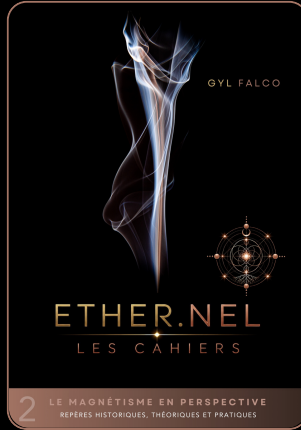
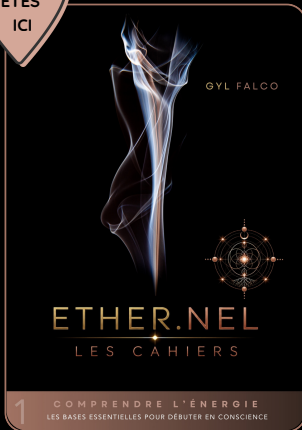
LES CAHIERS ETHER.NEL FORMENT UNE COLLECTION DE MANUELS D'APPRENTISSAGE ÉNERGÉTIQUE, CONÇUS COMME DES GUIDES PRATIQUES, PROGRESSIFS ET ACCESSIBLES, POUR COMPRENDRE, RESSENTIR ET MAÎTRISER L'ÉNERGIE EN CONSCIENCE.

COLLECTION

LES FONDATIONS ÉNERGÉTIQUES . CAHIERS 1 À 6

Les six premiers cahiers ouvrent le chemin vers la découverte des bases énergétiques, offrant les repères essentiels pour comprendre les mécanismes du vivant et apprendre à ressentir l'énergie de manière concrète et progressive.

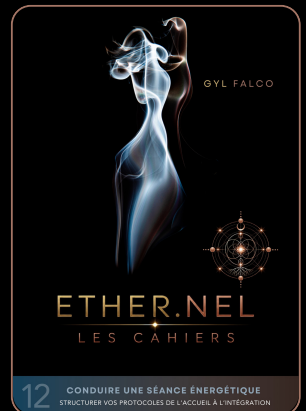
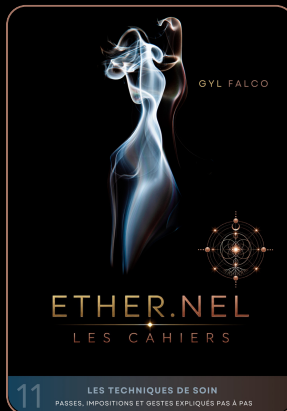
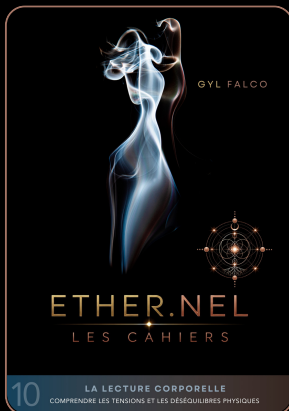
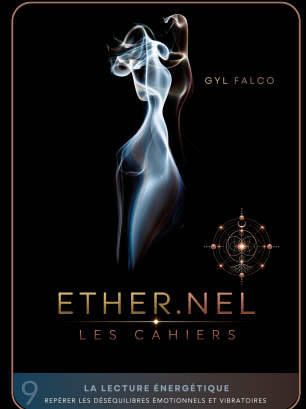
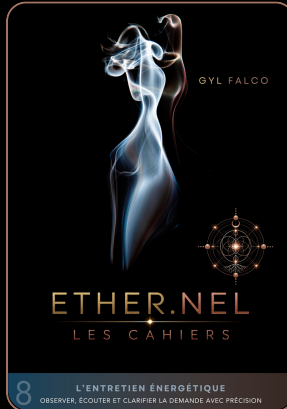
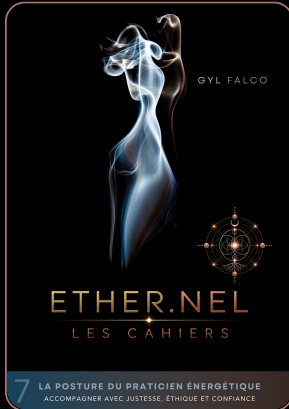
VOUS
ÊTES
ICI



COLLECTION

LE SOIN EN MAGNÉTISME . CAHIERS 7 À 12

Vous découvrirez la posture du praticien, la lecture des déséquilibres, les techniques de soin et la conduite d'une séance complète, afin de passer de la compréhension à la pratique accompagnante.



COLLECTION

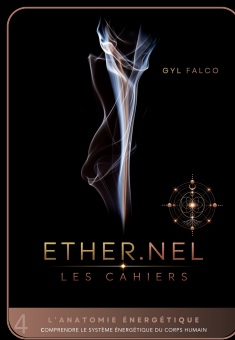
LA DÉPOLLUTION ÉNERGÉTIQUE . CAHIERS 13 À 18

Vous découvrirez comment nettoyer les charges, libérer les perturbations, restaurer l'équilibre vibratoire et reconstruire un champ énergétique stable et cohérent.

COLLECTION

L'HYPNOSE ÉNERGÉTIQUE . CAHIERS 19 À 24

Vous découvrirez les états modifiés de conscience, le travail avec l'inconscient, les protocoles d'accompagnement et l'alliance entre hypnose et énergétique afin de favoriser des transformations profondes et durables.



SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

LA CARTE INVISIBLE / PAGE 11

CHAPITRE 1 / CARTOGRAPHIER L'ÊTRE ÉNERGÉTIQUE / PAGE 19

CHAPITRE 2 / LES POLARITÉS ÉNERGÉTIQUES / PAGE 49

CHAPITRE 3 / LES 7 CHAKRAS MAJEURS / PAGE 79

CHAPITRE 4 / LES ÉTAPES DE L'ÉVOLUTION INTÉRIEURE / PAGE 163

CHAPITRE 5 / LES 23 CHAKRAS SECONDAIRES / PAGE 183

CHAPITRE 6 / AURA ET CORPS SUBTILS / PAGE 229

CHAPITRE 7 / CIRCULATION ET ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE / PAGE 275

CAS PRATIQUES / PAGE 318

INTÉGRATION / QUIZ DE VALIDATION DE COMPÉTENCES / PAGE 329

POUR CONCLURE / PAGE 337



NIVEAU FACILE



NIVEAU MOYEN



NIVEAU DIFFICILE

MOT D'OUVERTURE

Avant de parcourir ces pages, je vous invite à ralentir un instant. À revenir dans votre corps. À déposer les préoccupations du moment et les sollicitations extérieures.

Respirez tranquillement... comme si chaque inspiration vous rapprochait un peu plus de vous-même.

Ce cahier ne vise pas seulement à transmettre des connaissances. Il vous invite à explorer l'un des territoires les plus fascinants qui soient : votre anatomie énergétique.

Depuis toujours, l'énergie circule en vous. Elle accompagne vos émotions, nourrit vos pensées et soutient chacun de vos mouvements.

Au fil de ces pages, vous découvrirez les chakras, les corps subtils, les méridiens, les centres énergétiques et les principaux flux qui participent à votre équilibre.

N'abordez pas cette lecture comme un simple apprentissage. Laissez-la devenir une expérience.

Une rencontre avec ce qui est déjà présent en vous.

Certaines informations confirmeront vos ressentis.

D'autres ouvriront de nouvelles compréhensions.

Il n'y a rien à croire.

Rien à prouver.

Simplement à observer, ressentir et accueillir.

Car comprendre l'anatomie énergétique, c'est aussi apprendre à mieux se connaître, à mieux s'habiter et à développer une relation plus consciente avec soi-même.

Je vous souhaite une belle exploration intérieure.

GYL FALCO

OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC VOTRE ANATOMIE ÉNERGÉTIQUE ?

Avant d'entrer dans ce cahier, prenez un instant pour vous situer.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais niveau.

Seulement une manière de comprendre ce qui vous habite.

L'anatomie énergétique ne se mesure pas en connaissances...

mais en conscience de soi et en capacité d'observation.



Répondez spontanément aux affirmations suivantes,
sans trop réfléchir.

Notez celles qui vous correspondent le plus.

Vous pouvez appartenir à plusieurs catégories à la fois.

L'anatomie énergétique n'est pas un niveau...

c'est une compréhension qui se construit progressivement.

**Quel que soit votre point de départ,
vous êtes exactement là où vous devez être.**

Parce que l'énergie ne demande pas seulement à être étudiée.
Elle demande aussi à être observée, ressentie... puis intégrée.



LES OBSERVATEURS

Vous commencez à vous intéresser au fonctionnement énergétique de l'être humain et cherchez à comprendre ce qui se cache derrière les ressentis et les phénomènes subtils.

Vous vous reconnaissez si :

- Vous souhaitez comprendre comment fonctionne l'énergie humaine
- Vous avez déjà entendu parler des chakras sans vraiment les connaître
- Vous êtes curieux de l'énergétique mais manquez de repères
- Vous cherchez des explications simples et accessibles
- Vous voulez construire des bases solides



→ Votre posture : l'observation

→ Ce cahier vous apportera une vision claire et structurée de l'anatomie énergétique.



LES SENSITIFS

Vous percevez déjà certaines manifestations énergétiques sans toujours savoir les expliquer.

Vous vous reconnaissez si :

- Vous ressentez parfois des variations d'énergie dans votre corps
- Vous percevez des sensations dans certains lieux ou auprès de certaines personnes
- Vous sentez que vos émotions influencent votre vitalité
- Vous avez l'impression que quelque chose circule en vous
- Vous cherchez à comprendre ce que vous ressentez



→ Votre posture : la perception

→ Ce cahier vous aidera à mettre du sens sur vos ressentis.



LES EXPLORATEURS

Vous avez déjà commencé à étudier ou à pratiquer l'énergétique.

Vous vous reconnaissez si :

- Vous connaissez les principaux chakras
- Vous vous intéressez aux méridiens ou aux corps subtils
- Vous avez déjà pratiqué la méditation ou des exercices énergétiques
- Vous souhaitez approfondir votre compréhension
- Vous cherchez une vision plus globale et cohérente



→ Votre posture : l'exploration

→ Ce cahier vous permettra de relier les différentes pièces du puzzle énergétique.



LES CHERCHEURS D'HARMONIE

Vous comprenez déjà certains mécanismes énergétiques mais souhaitez mieux les intégrer dans votre quotidien.

Vous vous reconnaissez si :

- Vous souhaitez mieux comprendre vos déséquilibres énergétiques
- Vous cherchez à maintenir votre énergie dans la durée
- Vous voulez développer davantage de cohérence intérieure
- Vous ressentez l'importance de l'ancrage et de l'équilibre
- Vous souhaitez mieux vous connaître à travers votre fonctionnement énergétique



→ Votre posture : l'intégration

→ Ce cahier deviendra un véritable guide pour mieux comprendre votre architecture énergétique.



EN RÉSUMÉ



Chaque catégorie représente une étape du voyage intérieur.
 Il n'y a pas de niveau plus élevé qu'un autre, seulement des perspectives différentes.
 Choisissez celle qui résonne le plus avec votre chemin actuel.
 L'essentiel est d'avancer à votre rythme, avec bienveillance et conscience.

Plus nous élevons notre énergie, plus nous transformons le monde.



AVANT - PROPOS

LA CARTE INVISIBLE

Ce matin-là, Claire ne vint pas pour parler.
Ni pour poser des questions.
Ni même pour comprendre.
Elle vint simplement... s'asseoir.

Il pleuvait doucement.
Une pluie fine,
Silencieuse,
Comme si le ciel respirait plus lentement que d'habitude.
Elle aimait ces jours-là.
Les jours où le monde semblait moins pressé,
Moins bruyant, plus proche.

Le cabinet était vide.
Le praticien lui avait proposé :
— « Aujourd'hui, nous allons juste observer. »
Juste observer.
Elle avait trouvé ça étrange.
Puis rassurant.

Elle s'assit sur le tapis, au centre de la pièce,
Les jambes croisées,
Les mains posées sur ses genoux.
La lumière grise filtrait à travers la fenêtre.

Depuis quelques semaines, sa vie avait changé sans que rien ne change vraiment.
Les mêmes rues,
Le même travail,
Les mêmes cafés,
Et pourtant... elle ne regardait plus les choses de la même manière.

Elle ressentait davantage.
Beaucoup plus.
Trop parfois.
Elle sentait les pièces chargées,
Les gens fatigués,
Les atmosphères lourdes,
Les silences tendus,
Comme si le monde lui parlait dans une langue invisible.

Mais il restait un mystère.
Toujours le même.
Où tout cela se passait-il ?
Dans sa tête ?
Dans son cœur ?
Dans son imagination ?

Elle posait souvent la main sur sa poitrine.
Comme pour vérifier que tout était bien là.
Bien réel.

— « Fermez les yeux », dit doucement le praticien.
Sa voix était basse.
Presqu'un murmure.
Comme s'il ne voulait pas troubler quelque chose de fragile.
Elle obéit.

Au début, il n'y eut que le noir,
Puis le bruit léger de la pluie,
Puis sa respiration.

— « Que ressentez-vous ? »
La question semblait simple.
Et pourtant.
Elle chercha.

Une chaleur dans les paumes.
Toujours cette chaleur,
Maintenant familière,
Presque amicale.

Un poids léger dans les épaules.
Comme une fatigue ancienne.

Une pression douce dans la poitrine,
Pas douloureuse,
Juste présente.

Et quelque chose de plus difficile à décrire.
Comme des zones différentes.
À l'intérieur d'elle.

Certaines plus denses,
D'autres plus légères,
Comme si son corps n'était pas uniforme,
Comme s'il était composé de paysages.

Elle eut soudain une image étrange,
Un territoire,
Une carte.
Avec des vallées,
Des rivières,
Des zones chaudes,
Des zones froides.

— « C'est bizarre... » murmura-t-elle.
« J'ai l'impression que mon corps est... plus grand que moi. »

Le praticien sourit.
— « C'est exactement ça. »

Elle rouvrit les yeux.

Sur la table, il posa un dessin.

Un corps humain entouré de cercles, de lignes, de centres colorés.

Des mots inconnus.

Chakras.

Auras.

Corps subtils.

Elle fronça les sourcils.

Cela ressemblait presque à une carte routière.

— « Ce n'est pas un schéma ésotérique », dit-il calmement.
« C'est une cartographie. Comme un plan de métro. Pour comprendre comment l'énergie circule en vous. »

Une cartographie.

Le mot la frappa.

Depuis toujours, on lui avait appris la géographie du monde,

Les continents,

Les fleuves,

Les montagnes.

On lui avait appris la biologie,

Les organes,

Les os,

Les muscles.

Mais jamais... on ne lui avait parlé de la géographie intérieure.

Et pourtant.

Elle la ressentait déjà.

Elle repensa à ces jours où son ventre se nouait sans raison.

À ces moments où sa poitrine semblait s'ouvrir comme une fenêtre.

À ces fois où sa tête devenait lourde, presque brumeuse.

Et si tout cela n'était pas psychologique ?
Et si c'était simplement... des centres qui se ferment, des flux qui se bloquent, des zones qui demandent de l'attention... comme un muscle contracté. Mais invisible.

— « Votre corps ne s'arrête pas à votre peau », dit-il doucement.
« Vous êtes plus vaste que vous ne le croyez. »

Plus vaste.

Elle posa ses mains autour d'elle,
Comme pour mesurer l'espace.
L'air semblait plus dense près de son visage,
Plus léger près de ses jambes.
Elle sentit quelque chose,
Très légèrement,
Comme une enveloppe,
Autour d'elle,
Pas une barrière,
Plutôt... un halo.

Elle eut envie de rire.

Toute sa vie, elle avait cru que son corps se limitait à ses contours.
Et voilà qu'elle découvrait qu'il débordait. Comme une lumière.

Elle pensa à Théo, le jeune garçon croisé quelques semaines plus tôt.
Il avait parlé de pressions dans la poitrine,
De sensations étranges.
Elle comprenait maintenant.
Ce n'était pas « dans sa tête ».
C'était son corps subtil qui parlait.

Nous passons notre vie à habiter un territoire sans jamais apprendre à le lire.
Nous traversons des tempêtes intérieures sans carte.

Et nous appelons cela hasard.
Mais peut-être que rien n'est hasard.
Peut-être que tout est langage.

Elle resta longtemps assise,
À explorer,
Comme une voyageuse immobile,
Sa poitrine,
Son ventre,
Sa gorge,
Son front,
Chaque zone semblait raconter une histoire différente.

Elle se surprit à murmurer :
— « Je crois que je me découvre pour la première fois. »

Le praticien répondit simplement :
— « On ne peut prendre soin que de ce que l'on connaît. »

Cette phrase resta suspendue longtemps.
On ne peut prendre soin que de ce que l'on connaît.
Comment avait-elle pu vivre si longtemps sans jamais apprendre
sa propre carte ?

On lui avait appris à conduire. À lire. À compter. Mais jamais à
habiter pleinement son propre corps. Jamais à écouter ses
centres. Ses flux. Ses blocages.

Elle comprit alors que ce cahier ne parlerait pas de théorie.
Pas vraiment.
Il parlerait d'intimité.

L'intimité avec soi,
Comme apprendre le visage d'un ami,
Comme reconnaître la voix d'un enfant dans le noir,
Apprendre à reconnaître ses propres paysages intérieurs.

Si vous lisez ces pages aujourd'hui, c'est peut-être que vous aussi :

- Vous sentez des tensions sans raison,
- Vous portez des émotions dans le ventre,
- Vous avez parfois le cœur lourd ou la tête trop pleine.

Peut-être que votre corps vous parle.

Peut-être qu'il attend simplement que vous appreniez sa langue.

Ce cahier est cette langue,

Cette carte,

Ce guide discret.

Parce qu'on ne peut équilibrer que ce que l'on sait localiser.

On ne peut libérer que ce que l'on sait nommer.

Et on ne peut guérir que ce que l'on accepte d'habiter.

Dehors, la pluie avait cessé.

La lumière revenait doucement.

Claire se leva.

Plus stable.

Plus présente.

Comme si elle avait agrandi sa maison intérieure.

Elle ne cherchait plus seulement à ressentir.

Ni à se protéger.

Elle apprenait maintenant à se connaître.

Vraiment.

Et quelque part, au fond d'elle, elle comprenait que ce voyage ne faisait que commencer.

Bienvenue dans votre propre territoire.

LA SUITE DES AVENTURES DE CLAIRE
DANS LE CAHIER 5 / LE PENDULE ET LA RADIESTHÉSIE