ÉDITIONS WICCA

LAHOCHI

Développez votre pouvoir de guérison énergétique

Guide pratique du soin énergétique pour découvrir comment l'harmonisation des chakras, le magnétisme sacré et le soin à distance mènent à la haute guérison spirituelle

Clara Lumen

ÉDITIONS
WICCA

Copyright © 2026 Clara Lumen / Éditions Wicca

Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, transmise ou stockée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autrement, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans les cas expressément prévus par la législation en vigueur relative au droit d'auteur.

Cet ouvrage est une œuvre de spiritualité et d'exploration personnelle. Il ne constitue en aucun cas un avis médical, psychologique ou thérapeutique. Les informations, exercices et pratiques présentés sont à visée éducative et spirituelle uniquement. L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour tout usage inapproprié du contenu de ce livre. En cas de difficultés de santé physique ou mentale, consultez un professionnel de santé qualifié.

Les termes énergétiques et spirituels utilisés dans cet ouvrage appartiennent au vocabulaire de la pratique ésotérique et ne doivent pas être interprétés comme des affirmations scientifiques ou médicales certifiées.

Pour toute question, remarque ou suggestion sur nos publications, vous pouvez nous écrire à : **contact@editions-wicca.fr**
Visitez notre site internet : https://maison.editions-wicca.fr/

Première édition 2026 - Éditions Wicca
Imprimé via Amazon

Sommaire

Introduction 9
Chapitre 1 — Les Fondements du LahoChi 21
Chapitre 2 — Les Chakras 31
Chapitre 3 — Le Magnétisme Sacré 41
Chapitre 4 — Le Soin à Distance 49
Chapitre 5 — Méditation et Intuition 55
Chapitre 6 — L'Énergie Universelle 61
Chapitre 7 — Les Symboles Sacrés 67
Chapitre 8 — La Respiration 73
Chapitre 9 — La Présence 79
Chapitre 10 — Les Émotions 85
Chapitre 11 — La Connexion au Divin 91
Chapitre 12 — L'Alignement 97
Chapitre 13 — Le Son et la Vibration 103
Chapitre 14 — La Gratitude 109
Chapitre 15 — La Communauté 115
Conclusion 121
Remerciements 127
À propos de l'auteure 129

Chapitre 1 — Les Fondements du LahoChi

L'Essence du LahoChi

« L'énergie ne disparaît jamais vraiment. Elle se transforme, prend de nouvelles formes, cherche de nouveaux équilibres. En vous, elle attend toujours de trouver son chemin. »

Clara Lumen

Imaginez une salle baignée d'une lumière douce, les stores tirés sur un après-midi ensoleillé. Une femme s'allonge sur la table de soin. Elle est venue pour la deuxième fois ; la première s'était déroulée dans une sorte de brume attentive, sans trop savoir ce qu'elle cherchait. Aujourd'hui, quelque chose en elle est différent. Elle est là, vraiment là, avec toute son attention posée sur ce moment et sur rien d'autre. Le praticien place ses mains au-dessus de son corps, à quelques centimètres seulement. Et quelques secondes à peine s'écoulent avant qu'elle ne dise, presque surprise d'elle-même : « Je sens une chaleur. Une chaleur qui ne vient pas de vos mains. »

Cette phrase, je l'ai entendue des dizaines de fois, dans des contextes très différents, de personnes qui ne se connaissaient pas et n'avaient aucune raison de décrire leur expérience avec les mêmes mots. Une chaleur qui ne vient pas des mains. Un courant doux et persistant. Une vibration légère, presque comme un chant grave que le corps percevrait avant les oreilles. Un picotement comme si quelque chose s'éveillait après un long sommeil. La sensation varie d'une personne à l'autre, d'une séance à l'autre, mais le fond est identique : quelque chose se passe, quelque chose de réel, de palpable, qui n'a pas d'explication dans notre cadre habituel de compréhension du monde.

C'est de ça que parle ce chapitre. Pas de définitions abstraites à mémoriser, pas de théories à réciter. Juste la question simple et fondamentale : qu'est-ce que le LahoChi, d'où vient-il, et pourquoi

Exercice 1 — Ouvrir votre journal de sensations

Prenez une feuille ou un carnet — peu importe le support. Ce qui compte, c'est de poser quelques mots sur l'expérience pendant qu'elle est encore fraîche, avant que le mental ne commence à l'effacer ou à la rationaliser.

Qu'avez-vous ressenti entre vos paumes pendant le rituel ? Décrivez avec précision, même si la sensation était très légère : chaleur, picotement, résistance, vide, rien de particulier. Le rien peut être aussi instructif que le tout.

Y a-t-il un moment dans votre vie récente où vous avez ressenti quelque chose de similaire sans le nommer ? Une rencontre, un endroit, un instant de la journée.

Comment vous sentez-vous dans votre corps maintenant, par rapport au moment où vous avez ouvert ce chapitre ? Quelque chose a-t-il changé dans votre posture, votre respiration, votre état général ?

Il n'y a pas de bonnes réponses. Il y a les vôtres. Ce journal sera votre témoin : dans quelques mois, quand vous pratiquerez avec une aisance que vous ne pouvez pas encore imaginer, vous relirez ces premières pages et quelque chose en vous sourira.

Chapitre 2 — Les Chakras

Apprendre à lire la carte de votre intériorité

« Le corps est la lyre de l'âme. »

Khalil Gibran

Fermez les yeux un instant et portez votre attention sur votre poitrine. Pas sur votre cœur au sens anatomique, mais sur ce territoire du milieu de votre corps, cet espace entre les côtes que vous connaissez si bien sans jamais peut-être y avoir vraiment habité. Est-ce qu'il y a de la légèreté là, en ce moment ? Ou quelque chose de plus dense, une forme de serrement que vous portez depuis ce matin, ou depuis bien plus longtemps que ça ? Rouvrez les yeux. Ce que vous venez de percevoir, quelle que soit la réponse, est une information énergétique. Et cette information a un nom dans la tradition des soins subtils : elle vient de votre chakra du cœur.

Les chakras sont l'une des cartographies les plus anciennes et les plus cohérentes de l'être humain intérieur. Le mot vient du sanskrit et signifie littéralement roue ou disque. Dans la pensée védique, ces centres d'énergie tourbillonnent en permanence, chacun à sa propre fréquence, chacun relié à des dimensions précises de votre vie : votre rapport à la sécurité, à la créativité, à votre puissance personnelle, à l'amour que vous donnez et recevez, à votre expression, à votre intuition, à votre connexion avec quelque chose de plus grand que vous. Les chakras ne sont pas une métaphore poétique. Pour les praticiens qui travaillent avec eux depuis des années, ils sont une réalité fonctionnelle, aussi utile qu'un scanner pour comprendre ce qui se passe à l'intérieur.

Dans la pratique du LahoChi, les chakras jouent un rôle central. L'énergie que nous transmettons lors d'un soin circule à travers le champ énergétique du recevant et travaille naturellement avec ces centres, là où ils ont besoin d'attention. Comprendre les chakras, c'est donc non seulement enrichir votre connaissance de vous-

La dimension éthique du soin à distance

Avant d'aller plus loin dans le comment, il faut absolument parler du pourquoi et du avec quoi. Le soin à distance soulève des questions éthiques importantes que tout praticien sérieux doit se poser.

La première : le consentement. En soin présentiel, le consentement est tacite : la personne est là, elle a choisi d'être là, elle a accepté le soin. À distance, la question est plus complexe. Ma position est claire et je l'enseigne sans exception : on ne transmet pas d'énergie à quelqu'un sans son consentement explicite. Pas de soin surprise envoyé à un ami sans qu'il le sache, même avec les meilleures intentions. Pas de travail énergétique sur quelqu'un pour le changer, même si vous êtes convaincu que ce changement lui ferait du bien. Le champ d'une personne lui appartient. Y entrer sans son accord, c'est une forme d'intrusion.

Il y a une exception nuancée : envoyer de la lumière et de l'amour à quelqu'un sans orientation précise, sans intention de modifier quoi que ce soit, juste comme un geste d'amour universel, est généralement considéré comme éthiquement acceptable par la plupart des traditions. Mais même là, la prudence et l'humilité sont de mise. Votre vision de ce qui est bon pour l'autre n'est peut-être pas la même que la sagesse de son propre champ.

La deuxième question éthique : l'honnêteté sur ce que le soin peut et ne peut pas faire. Le soin à distance est un complément, pas un substitut aux soins médicaux conventionnels. Il ne guérit pas des maladies au sens clinique du terme. Il travaille sur le plan énergétique, ce qui peut avoir des effets remarquables sur le bien-être, la douleur, l'état émotionnel, la capacité du corps à récupérer. Mais si quelqu'un a besoin d'un médecin, il a besoin d'un médecin. Le praticien LahoChi travaille en complément, jamais à la place de.

Chapitre 8 — La Respiration

Le pont le plus direct entre le corps et l'énergie

> *« Le souffle est la seule fonction du corps que vous pouvez contrôler consciemment. C'est la porte entre le volontaire et l'involontaire, entre le connu et l'inconnu. »*
>
> *Swami Rama*

Vous respirez en ce moment. Vous respiriez en lisant la phrase précédente, et la suivante, et chacune avant celle-ci depuis que vous avez ouvert ce livre. Vous avez respiré pendant votre sommeil, pendant vos repas, pendant chaque conversation, chaque effort, chaque larme et chaque éclat de rire de votre vie entière. Vous avez respiré environ vingt mille fois aujourd'hui. Et la plupart de ces vingt mille respirations se sont faites sans que vous y portiez la moindre attention.

Il y a quelque chose de remarquable dans cette réalité. La respiration est la seule grande fonction automatique du corps que nous pouvons aussi décider de contrôler consciemment. Le cœur bat, les reins filtrent, les poumons échangent les gaz : tout cela se fait sans nous. Mais la respiration, elle, accepte d'être modifiée dès qu'on lui prête attention. Elle ralentit quand on lui demande. Elle s'approfondit quand on lui laisse la place. Elle change d'où elle siège dans le corps selon notre injonction. Ce pont entre l'automatique et le volontaire, entre l'inconscient et le conscient, est une porte d'une valeur extraordinaire pour quiconque cherche à travailler avec son énergie.

Le souffle et le Prana

Dans toutes les grandes traditions de travail énergétique, le souffle et l'énergie vitale sont intimement liés. En sanskrit, le mot Prana désigne à la fois le souffle et la force vitale universelle. Ce n'est pas une coïncidence de vocabulaire. C'est une reconnaissance profonde

dans un contexte de soin, ne restent pas vides longtemps. Ils peuvent être traversés par des informations, des énergies, des états émotionnels qui appartiennent à la personne que vous accompagnez et non à vous. Ce n'est pas un danger au sens dramatique du terme, mais c'est une source de fatigue et de confusion. Le praticien qui sort d'un soin épuisé ou émotionnellement chargé a souvent perdu le fil de sa propre présence en cours de route.

La présence pleine est donc à la fois votre outil le plus puissant et votre protection la plus naturelle. Un praticien vraiment là n'a pas besoin de boucliers élaborés ou de rituels de protection complexes. Sa présence elle-même est sa protection, parce qu'il n'y a pas d'espace vide à remplir.

Rituel 9 : Ancrer la présence dans le corps

1. Debout, les pieds nus si possible, à largeur de hanches. Fermez les yeux. Prenez une grande inspiration et, à l'expiration, laissez votre attention descendre dans vos pieds. Sentez le sol sous vous. Sa texture, sa température, la façon dont il porte votre poids. Restez là trente secondes.
2. Remontez lentement votre attention depuis les pieds vers les chevilles, les mollets, les genoux. Prenez le temps de sentir chaque zone, ses sensations, son poids. Continuez vers les cuisses, le bassin, le ventre. À chaque zone, faites une pause de quelques secondes. Vous êtes en train d'habiter votre corps, zone par zone.
3. Arrivé à votre poitrine, faites une pause plus longue. Sentez votre cœur battre. Pas intellectuellement : physiquement, si possible. Sentez l'expansion et la contraction de votre cage thoracique à chaque souffle. Cet espace est le centre de votre présence.
4. Continuez vers les épaules, les bras, les mains. Finissez par la tête, la nuque, le visage. Relâchez les muscles de votre front. Laissez vos mâchoires se desserrer légèrement.

Laissez votre langue se détacher du palais. Ces zones accumulent énormément de tension habituellement.

5. Maintenant, depuis cet état d'habitation complète de votre corps, ouvrez les yeux doucement. Regardez ce qui est autour de vous sans le commenter mentalement. Juste voir. La couleur, la forme, la lumière. Écoutez les sons sans les nommer. Sentez l'air sur votre peau. Restez dans cet état d'ouverture sensorielle pendant deux à trois minutes.
6. Cet état que vous venez de créer est l'état de présence. Ancré dans votre corps, ouvert à l'environnement, le mental calme non pas parce qu'il s'est tu mais parce qu'il n'a pas besoin de commenter ce qui est simplement vécu. C'est dans cet état que vous soignez le mieux.

Pratiquez ce rituel d'ancrage avant chaque soin. Avec le temps, vous découvrirez qu'il vous suffit de quelques respirations et d'une brève attention au sol sous vos pieds pour retrouver cet état. Le corps apprend vite les chemins qu'on lui montre régulièrement.

Présence et relation

La présence n'est pas seulement utile dans le contexte formel du soin. Elle transforme chaque relation que vous avez. Vos conversations, quand vous y êtes vraiment, deviennent différentes. Les gens autour de vous le sentent. Ils se détendent différemment. Ils osent dire des choses qu'ils n'auraient pas dites à quelqu'un de distrait. La qualité de connexion qui devient possible quand deux personnes sont vraiment présentes l'une à l'autre est quelque chose d'assez rare dans notre monde saturé de distractions, et c'est précisément sa rareté qui le rend si précieux.

En grandissant dans cette pratique, vous remarquerez peut-être que certaines personnes dans votre vie commencent à changer leur façon d'être avec vous, sans que vous ne leur ayez rien demandé ni rien expliqué. C'est le phénomène de résonance. Votre présence invite leur présence. Votre calme invite leur calme. Votre ouverture invite leur ouverture. Ce n'est pas de la manipulation : c'est l'effet naturel

d'un être qui a choisi d'habiter sa propre vie avec plus de conscience. Il rayonne quelque chose que ceux qui l'entourent perçoivent, souvent sans pouvoir dire exactement ce que c'est.

Exercice 9 — Une journée de présence intentionnelle

Choisissez une journée dans la semaine et décidez d'y mettre un peu plus de présence qu'à l'ordinaire. Pas une journée entière de méditation : juste une intention de revenir à votre corps et à vos sens à plusieurs reprises.

Chaque fois que vous passez d'une activité à une autre, prenez dix secondes pour vous ancrer : sentez le sol sous vos pieds, prenez une inspiration profonde, regardez ce qui est autour de vous.

Choisissez un repas de cette journée pour le prendre en silence et en pleine attention : les saveurs, les textures, les odeurs. Sans téléphone, sans lecture, sans conversation. Juste l'expérience du repas.

Le soir, notez dans votre journal comment cette journée a été différente, le cas échéant. Est-ce que quelque chose a été moins épuisant qu'à l'ordinaire ? Quelque chose de plus simple ? Quelque chose que vous avez remarqué que vous n'auriez pas vu autrement ?

Cette pratique peut prendre du temps. Elle ne se force pas. Mais quand elle arrive, elle guérit quelque chose de profond.

Exercice 14 — Le registre de gratitude quotidienne

Chaque soir pendant trente jours, avant de dormir, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant de la journée. La règle : au moins une des trois doit être nouvelle chaque jour, pas la même chose répétée en pilote automatique.

Au moins une des trois doit être très petite : un détail, un instant, quelque chose que vous n'auriez pas normalement remarqué. La lumière sur un mur, le goût de votre café, une phrase entendue dans la rue.

Une fois par semaine, relisez vos notes de la semaine. Observez ce qui revient, ce qui évolue, ce qui vous surprend. Ce registre devient progressivement un portrait de ce qui compte vraiment dans votre vie, bien plus honnête que ce que votre mental analytique vous dirait si vous lui demandiez.