

La relaxation du corps

Commencer les exercices de respiration.

Suivez le rythme doux et allongé de vos respirations et laissez aller vos pensées.

Prenez conscience de votre respiration : inspirez et expirez naturellement et sans effort.

Observez le rythme de votre respiration qui devient naturellement paisible.

Maintenant, dirigez votre respiration. Partez de vos narines vers vos poumons, votre abdomen, puis faites remonter votre souffle vers votre bouche pour l'expulser physiquement.

Chaque fois que vous inspirez, une énergie puissante, lumineuse et pure entre dans tout votre corps et le fait vibrer. Visualisez cette énergie lumineuse emplie de vitalité, remonter jusqu'au sommet de votre crâne et s'y installer.

De même, à chaque expiration par la bouche, visualisez l'énergie lourde, stagnante et toxique, s'évacuer par votre souffle.

Continuez ce processus jusqu'au moment où vous sentirez votre corps purifié et le sommet de votre crâne rempli d'une grande quantité d'énergie lumineuse.

Faites descendre l'énergie rassemblée en haut de votre crâne tout le long de votre corps, en passant par la colonne vertébrale, les bras, les mains, les jambes, le thorax, le dos, le bassin, jusqu'aux pieds. Quand vous arrivez aux pieds, aspirez l'énergie nourricière et bienfaitrice de la Terre par la plante de vos pieds et voyez la remonter le long de tout votre corps jusqu'au sommet de votre crâne.

L'énergie de la Terre se mélange maintenant à l'énergie lumineuse qui est stockée au-dessus de votre crâne. Et c'est un merveilleux concentré de ces deux énergies qui circule désormais en vous.

Ressentez sa force, sa vitalité, sa vibration régénératrice.

Maintenant dirigez ce cocktail d'énergie du crâne vers votre pied droit en passant uniquement par la moitié droite de votre corps, faites-le plusieurs fois.

Réitérez ensuite ce mouvement plusieurs fois en passant uniquement du côté gauche de votre corps.

Concentrez-vous vraiment sur les mouvements de va et vient de votre respiration et de l'énergie qui circule dans votre corps.

Sentez comme tout votre corps est revitalisé, vos canaux énergétiques sont libérés et fluides. Vous vous sentez léger.