



RENFORCER
L'IMMUNITÉ

DU CORPS
DU COEUR
ET DE L'ESPRIT

UN COLLECTIF DE 33 THÉRAPEUTES

Avant-propos

Le livre électronique collaboratif et gratuit "Renforcer l'immunité du corps, du coeur et de l'esprit" a pu voir le jour grâce à un collectif de 33 thérapeutes qui s'est rassemblé autour de l'initiative d'un média internet nommé Un Grand Secret.

Ce collectif de 33 thérapeutes s'est rassemblé pour partager ses connaissances dans des domaines divers qui couvrent la santé holistique, la gestion du stress, les soins énergétiques, l'accueil des émotions, la méditation et la spiritualité.

Notre vision commune est que des méthodes naturelles permettent de renforcer naturellement l'immunité du corps, du coeur et de l'esprit. Mais pour autant, ne remplacent pas les médecines allopathiques.

Les méthodes naturelles proposées viennent en complément et ne pourraient se substituer à la consultation d'un médecin.

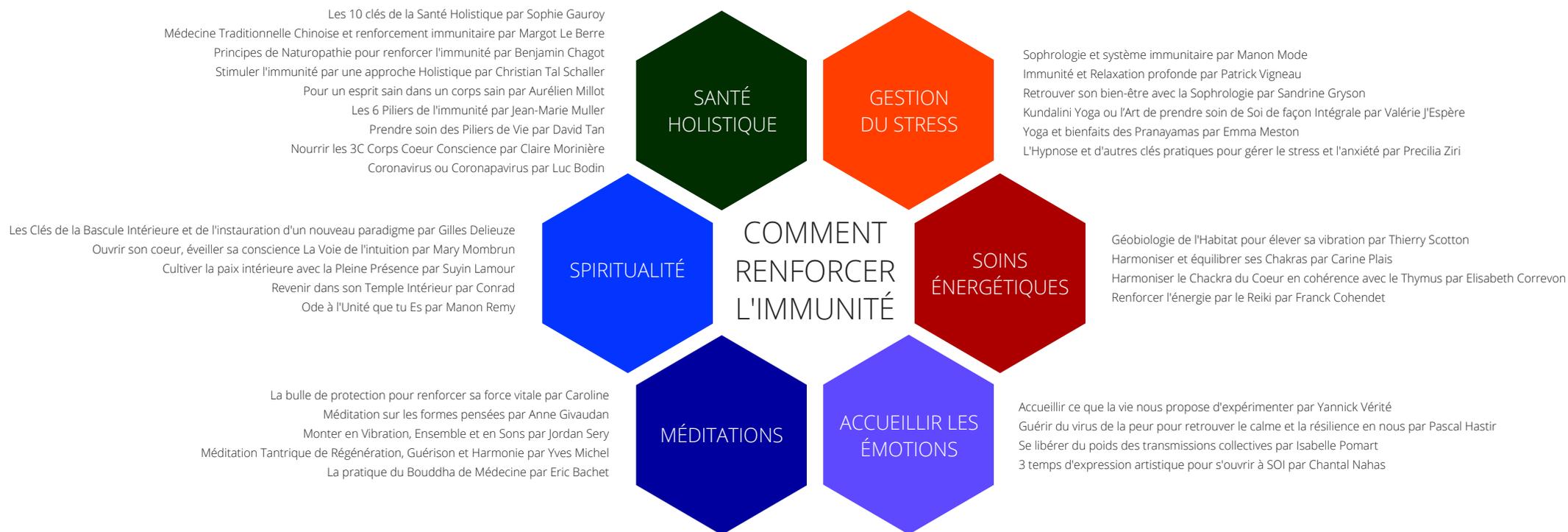
Rappelons le contexte de la sortie du livre qui est essentiel à son approche, nous sommes le 1er Mai 2020, dans la crise sanitaire du Coronavirus.

Puisse ce livre aider le plus grand nombre.



IMMUNITY MIND MAP

Pour naviguer interactivement dans le livre



COMMENT RENFORCER L'IMMUNITÉ

1. Les 10 clés de la Santé Holistique par Sophie Gauroy
2. Médecine Traditionnelle Chinoise et renforcement immunitaire par Margot Le Berre
3. Principes de Naturopathie pour renforcer l'immunité par Benjamin Chagot
4. Stimuler l'immunité par une approche Holistique par Christian Tal Schaller
5. Pour un esprit sain dans un corps sain par Aurélien Millot
6. Les 6 Piliers de l'immunité par Jean-Marie Muller
7. Prendre soin des Piliers de Vie par David Tan
8. Nourrir les 3C Corps Coeur Conscience par Claire Morinière
9. Coronavirus ou Coronapavirus par Luc Bodin
10. Sophrologie et système immunitaire par Manon Mode
11. Immunité et Relaxation profonde par Patrick Vigneau
12. Retrouver son bien-être avec la Sophrologie par Sandrine Gryson
13. Kundalini Yoga ou l'Art de prendre soin de Soi de façon Intégrale par Valérie J'Espère
14. Yoga et bienfaits des Pranayamas par Emma Meston
15. L'Hypnose et d'autres clés pratiques pour gérer le stress et l'anxiété par Precilia Ziri
16. Géobiologie de l'Habitat pour élever sa vibration par Thierry Scotton
17. Harmoniser et équilibrer ses Chakras par Carine Plais
18. Harmoniser le Chakra du Coeur en cohérence avec le Thymus par Elisabeth Correvon
19. Renforcer l'énergie par le Reiki par Franck Cohendet
20. Accueillir ce que la vie nous propose d'expérimenter par Yannick Vérité
21. Guérir du virus de la peur pour retrouver le calme et la résilience en nous par Pascal Hastir
22. Se libérer du poids des transmissions collectives par Isabelle Pomart
23. 3 temps d'expression artistique pour s'ouvrir à SOI par Chantal Nahas
24. La bulle de protection pour renforcer sa force vitale par Caroline
25. Méditation sur les formes pensées par Anne Givaudan
26. Monter en Vibration, Ensemble et en Sons par Jordan Sery
27. Méditation Tantrique de Régénération, Guérison et Harmonie par Yves Michel
28. La pratique du Bouddha de Médecine par Eric Bachet
29. Les Clés de la Bascule Intérieure et de l'instauration d'un nouveau paradigme par Gilles Delieuze
30. Ouvrir son coeur, éveiller sa conscience La Voie de l'intuition par Mary Mombrun
31. Cultiver la paix intérieure avec la Pleine Présence par Suyin Lamour
32. Revenir dans son Temple Intérieur par Conrad
33. Ode à l'Unité que tu Es par Manon Remy



Les 10 clés de la Santé Holistique

Santé Holistique

Sophie Gauroy, Coach Santé Holistique Certifiée (FMCHC)

Sophie vous propose 10 clés pratiques de la Santé Holistique dont les effets sur le système immunitaire seront immédiats.

Réduisez votre stress et vos pensées négatives

Le stress est le premier ennemi de notre système immunitaire, ainsi que les pensées de panique ou négatives. Afin de maintenir votre système immunitaire à son plein potentiel, il est important de garder le sentiment que vous êtes le décisionnaire de votre santé et de ne pas vous laisser envahir par la peur et la panique. Les pensées et les émotions positives sont de puissants catalyseurs pour développer un système immunitaire fort et résistant.

Conserver une attitude calme et détendue est essentiel en ce moment. Lorsque nous avons peur, nos pensées négatives influencent la biochimie de notre corps qui va produire de manière plus importante qu'à son habitude, une hormone appelée le *cortisol*, une hormone qui a la capacité d'altérer la réponse immunitaire et qui par conséquent affaiblit notre système de défense.

Face à la situation que nous vivons actuellement, il est essentiel de maintenir notre taux vibratoire élevé et de cultiver des pensées d'amour, de joie et de paix intérieure.



Il est donc très important d'apprendre à s'écouter, à se détendre, à respecter ses besoins profonds et les besoins de son corps.

Il est également très important d'exprimer et d'accueillir avec bienveillance et sans jugement les émotions qui vous traversent, afin de ne rien garder de négatif qui pourrait se cristalliser et nuire à votre combativité face au virus en créant d'avantage de stress. Une attitude positive et une écoute attentive de vos besoins vont vous permettre de traverser cette vague le plus sereinement possible.

Priorisez le repos et la détente

La priorité est de maximiser un état de détente et d'accueil dans votre corps. Nous avons plus que jamais un grand besoin de maximiser notre état de paix intérieure et de cultiver une certaine confiance et sérénité face à la situation. Cela permet à notre système nerveux de détente appelé *“parasympathique”* d'être activé et donc de favoriser un état de calme afin d'optimiser notre système de défense et de lui permettre de lutter au mieux contre les attaques de bactéries, microbes et virus.

Restez joyeux et abordez le confinement comme une source de découverte, de partage et de créativité

Accueillez cet événement avec reconnaissance, envisagez-le comme un cadeau, qui vous permet de prendre le temps de vivre, de revenir aux choses essentielles et de vous occuper de vous. C'est une belle occasion pour approfondir une pratique méditative, prendre soin de vous, de vous faire du bien, de lire, de vous détendre, de jouer avec vos enfants et de, pourquoi pas, vous découvrir une nouvelle passion.



Ne vous isolez pas

Le confinement n'appelle pas à se retrouver et à se réunir physiquement mais il y a de nombreux autres moyens de communiquer avec les gens que nous aimons et de ne pas se sentir isolé. Il est important de garder le lien avec nos proches, lorsque nous sommes dans le partage joyeux et l'échange, nous sécrétons une hormone appelée «*l'ocytocine*», l'hormone dite du bonheur, qui est essentielle pour booster et conserver un système immunitaire résistant.

Limitez les réactions

Réduisez votre exposition à une source d'inflammation excessive et chronique. C'est une caractéristique importante et fondamentale de l'amélioration de l'immunité.

Lorsque l'inflammation est élevée, incontrôlée ou chronique, le fonctionnement du système immunitaire peut présenter un risque accru d'être fortement diminué. Le rôle de l'inflammation est très important dans la guérison et nous avons besoin d'un peu d'inflammation pour pouvoir guérir, c'est l'une des raisons pour lesquelles, il n'est pas recommandé de prendre des anti-inflammatoires qui empêcheraient le corps de pouvoir se défendre. Pour amorcer la guérison, nous avons besoin d'un peu d'inflammation, mais elle doit également être maîtrisée, limitée et ponctuelle à une réponse de défense immédiate et ne doit pas s'installer.

Équilibrez vos apports Oméga 3/6. Un moyen simple de s'assurer du contrôle de l'inflammation va être d'équilibrer vos apports en Oméga 3 - Oméga 6.



Si nous avons trop d'apport d'oméga 6 par rapport aux apports en oméga 3, notre corps va produire plus de composés pro-inflammatoires, ce qui peut être nocif pour notre santé immunitaire.

Le rapport des deux est important: le rapport détermine la production de molécules pro-inflammatoires ou anti-inflammatoires. Augmentez votre consommation hebdomadaire de poissons gras comme les sardines, le maquereau, le saumon ou encore les noix est un moyen simple d'assurer un apport suffisant en Oméga 3.

Soignez vos intestins et renforcez votre microbiote

Nous savons que l'immunité commence dans les intestins. La barrière muqueuse dans l'intestin sert de barrière aux agents pathogènes. Par conséquent, il est important de la garder la plus saine possible et de veiller à ne pas développer de porosité intestinale. Ne pas laisser s'installer des douleurs, ballonnements, diarrhée ou constipations chroniques. Une alimentation riche et diversifiée en phytonutriments et en prébiotiques afin de nourrir vos bonnes bactéries est à privilégier. Évitez autant que possible la consommation de sucres raffinés, d'alcool en excès ou encore la consommation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Limitez votre consommation de gluten qui est responsable de l'ouverture des jonctions serrées entre les entérocytes qui assurent l'étanchéité de la barrière intestinale, et donc à l'origine de ce que l'on appelle le *"Leaky Gut Syndrom"* ou le *"syndrome d'hyper perméabilité intestinale"* qui vous expose tout particulièrement.

Ajoutez des probiotiques: Un moyen efficace de prendre soin de ses intestins et de développer une flore intestinale saine, est la prise de probiotiques.



Recherchez des marques qui offrent des mélanges de souches variées de bonnes bactéries et contiennent au moins 5 à 10 milliards d'organismes par capsule. Les probiotiques à base de *Lactobacillus Plantarum* et de *Bacillus* sont les meilleurs options pour renforcer votre immunité.

Détoxifiez-vous

Respirer profondément est un excellent moyen de faire circuler l'oxygène nécessaire à la détoxification du corps et ainsi d'éliminer les toxines. De plus, respirer de manière profonde et ventrale stimule le nerf vagal qui active notre système nerveux *«parasymphatique»* qui nous aide à trouver calme et détente dans le corps.

Buvez beaucoup d'eau. Trop de gens pensent boire suffisamment alors que ce n'est pas le cas. Un apport d'au moins un litre et demi d'eau par jour est essentiel pour éliminer les toxines et favoriser le nettoyage des déchets et autres composants inflammatoires qui affaiblissent le système immunitaire.

Continuez de bouger. Il est essentiel de continuer de bouger afin d'activer notre système lymphatique et de faire circuler notre lymphe. Le système lymphatique a un rôle essentiel dans le système immunitaire pour assurer la défense de l'organisme, il contient notamment les globules blancs, notre armée pour combattre les pathogènes. Le drainage lymphatique contribue à la détoxination de l'organisme mais ce système a le défaut d'être activé uniquement par le mouvement du corps. Le temps du confinement n'est pas une situation idéale pour continuer de pratiquer des activités physiques. Il est donc important de s'adapter et de trouver des solutions alternatives pour parer à cette contrainte.



La pratique du Yoga, du Pilates, du Stretching, de la corde à sauter et le renforcement musculaire peuvent se pratiquer à la maison de manière autonome et sont d'excellents moyens pour stimuler le système lymphatique.

Assurez-vous d'avoir un transit intestinal optimal et régulier. Assurez-vous d'aller à la selle au moins une fois par jour au minimum. Si cela n'est pas le cas, vous risquez la réabsorption des toxines au niveau de votre colon et votre corps devra refaire un nouveau cycle de détoxination. Votre foie va alors devoir travailler deux fois plus et vous l'exposez à davantage de toxines, ce qui produit de la fatigue et est source d'inflammations. Les solutions qui peuvent aider en cas de constipation sont la prise de magnésium citrate et d'augmenter votre apport journalier en fibres, en fruits et légumes et bien sûr de boire suffisamment d'eau.

Augmentez vos apports en antioxydants. Le Glutathion est notamment un puissant antioxydant naturellement produit dans le corps. Il joue un rôle dans l'immunité et dans la réponse aux infections. Prendre de la N-Acétyl-Cystéine, le précurseur du glutathion est un bon moyen pour optimiser sa production. Le NAC est disponible en pharmacie ou sur Amazon.

Alcalinisez votre corps. Le sucre et les aliments transformés ont tendance à rendre votre corps légèrement plus acide et plus réceptif au virus COVID-19. Augmenter votre consommation de légumes est un bon moyen d'alcaliniser votre corps. Manger des soupes et des bouillons de légumes peuvent aider à améliorer votre pH.

Purifiez l'air de vos lieux de vie et de votre travail avec des huiles essentielles. De nombreuses huiles essentielles ont des vertus antivirales et désinfectantes comme l'huile de Tea Tree, de menthe, de romarin, d'eucalyptus.



En diffuser quelques gouttes à l'aide d'un diffuseur dans l'air ambiant dans les lieux confinés ou en déposer directement quelques gouttes au creux de votre main, poignets et cou avant de sortir à l'extérieur vous aidera à vous protéger contre les attaques virales.

Boostez vos apports en minéraux essentiels et en vitamines

Boostez-vous en vitamine A et C qui renforcent votre système immunitaire, en boostant la prolifération de leucocytes (vos globules blancs). Ces cellules sont la *“police de votre corps”* qui vous défend contre les agressions extérieures. Se booster à l'aide d'un complexe de vitamine B est aussi un moyen efficace d'optimiser le travail de détoxification du foie très important en cas de lutte contre une infection virale.

Boostez-vous en zinc et en magnésium. Minéraux essentiels qui interviennent dans plus de 300 systèmes enzymatiques. Ils aident à produire les enzymes régulant le stress oxydant et permettent de réguler les réactions inflammatoires. Le magnésium est un minéral essentiel pour aider le système nerveux à gérer le stress et le corps en consomme en grande quantité en cas de stress accru et d'infections.

Boostez-vous en vitamine D3. Si vous avez un taux optimal de vitamine D3, vous êtes mieux armé face aux attaques infectieuses. Le mois de Mars est la période où nos réserves de vitamine D sont les plus faibles, faute de soleil depuis le mois d'octobre. Attention, la vitamine D contrairement à son nom est une hormone et sa prise doit être faite de façon contrôlée. Consommée en excès, la vitamine D peut au contraire diminuer l'immunité et perturber l'équilibre hormonal.



Adoptez une alimentation qui soutient votre immunité

Ajoutez de la couleur et des phytonutriments dans vos assiettes. Nous savons que les aliments d'origine végétale soutiennent la fonction immunitaire. Les flavonoïdes aident à réguler la fonction immunitaire: le thé, le cacao, les agrumes et divers aliments végétaux sont riches en flavonoïdes, qui sont non seulement des antioxydants, mais sont maintenant reconnus pour moduler le système immunitaire. Les aliments végétaux ont des effets anti-inflammatoires. Les substances phytochimiques aident à établir un terrain gastro-intestinal sain.

Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en protéines. Les protéines sont essentielles à la fonction immunitaire. Mangez environ la moitié de votre poids corporel en grammes de protéines par jour de protéines animales de préférence biologique si possible. Les protéines végétales (légumineuses, noix / graines) sont adéquates si elles sont consommées en quantité suffisante. Essayez le tofu et le tempeh de soja sans OGM pour les concentrations de protéines les plus élevées.

Ajoutez de l'ail, des oignons, du gingembre et beaucoup d'épices (origan, curcuma, romarin) à vos repas! Ajoutez-les à vos soupes et plats de légumes. L'ail et les oignons offrent des propriétés antimicrobiennes à large spectre.

Cuisinez des champignons médicinaux tels que les reishi, maitake, shiitake, queue de dinde et cordyceps qui fournissent des propriétés de soutien immunitaire. Si le goût ne vous plait pas ou bien s'il vous est difficile de trouver ces champignons, il existe des extraits sous forme de compléments alimentaires.



Recentrez-vous et restez optimiste

Et surtout gardez le sourire, votre confiance en la vie et votre optimisme !

Cet événement est l'occasion de voir apparaître le début d'un changement de paradigme certain.

Grâce à ce virus invisible, partout dans le monde, nous prenons conscience des choses à changer dans notre manière de consommer et d'envisager la vie. Un mal nécessaire pour entamer le changement tant attendu par beaucoup d'entre nous.

Ce virus nous force à passer à l'action et ce mondialement. Il permet la prise de conscience que nous sommes tous reliés et unis, que nous formons un grand tout.

Ce virus remet les choses en perspective et nous redonne toute notre humanité en mettant à jour notre vulnérabilité et notre fragilité. Il y aura un avant et un après Coronavirus et on pourra lui dire merci!



RESSOURCES

- ✓ **QU'EST-CE QUE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ?**
- ✓ **COMPLÉMENT DE VITAMINE D, POURQUOI ET COMMENT ?**
- ✓ **FAITES CONNAISSANCE AVEC LE COACHING SANTÉ**

Médecine Traditionnelle Chinoise et renforcement immunitaire

Médecine Traditionnelle Chinoise

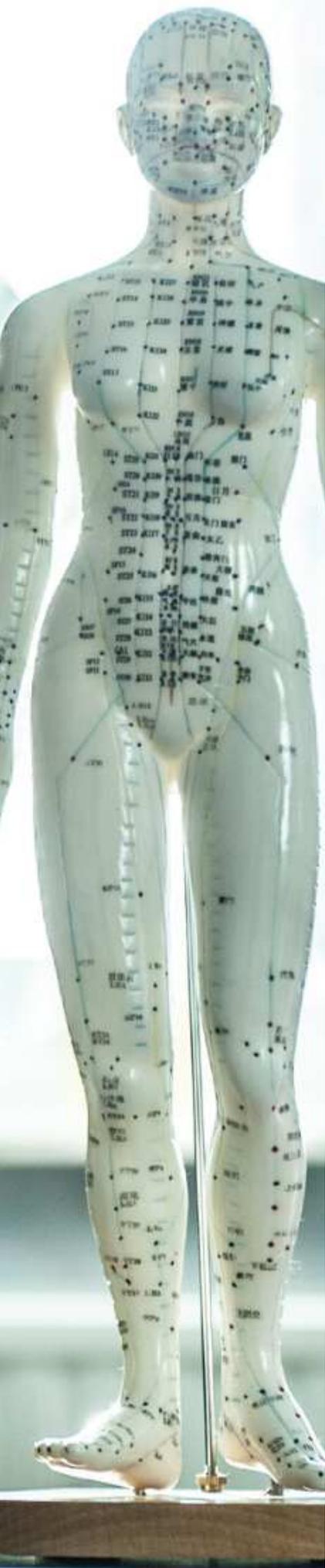
Margot Le Berre, Praticienne de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

Margot expose les grands principes MTC de l'alimentation, de l'activité physique, du massage et des huiles essentielles pour renforcer le système immunitaire.

Praticienne de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), je souhaite avant tout expliquer brièvement la vision philosophique de cette médecine. Il faut savoir que toute personne, dès sa conception, bénéficie d'un système immunitaire qui lui est propre. En effet, notre « capital énergétique » ou « capital vital » nous a été transmis par nos parents dès notre naissance et est porté par l'énergie de nos reins. Ainsi, quand l'énergie de nos reins est faible, manifestée par des douleurs lombaires par exemple ou une fatigue physique générale, nous épuisons petit à petit ce capital.

Néanmoins, d'autres facteurs entrent également en jeu dans l'épuisement de notre énergie :

- ▶ L'alimentation est fondamentale pour entretenir notre organisme. Celle-ci doit être adaptée en fonction des besoins de l'organisme. Un modèle unique d'alimentation est inconcevable car chaque personne a ses propres besoins alimentaires.
- ▶ L'environnement : la pollution sonore ou olfactive. Ce n'est pas nouveau mais il est important de le rappeler.

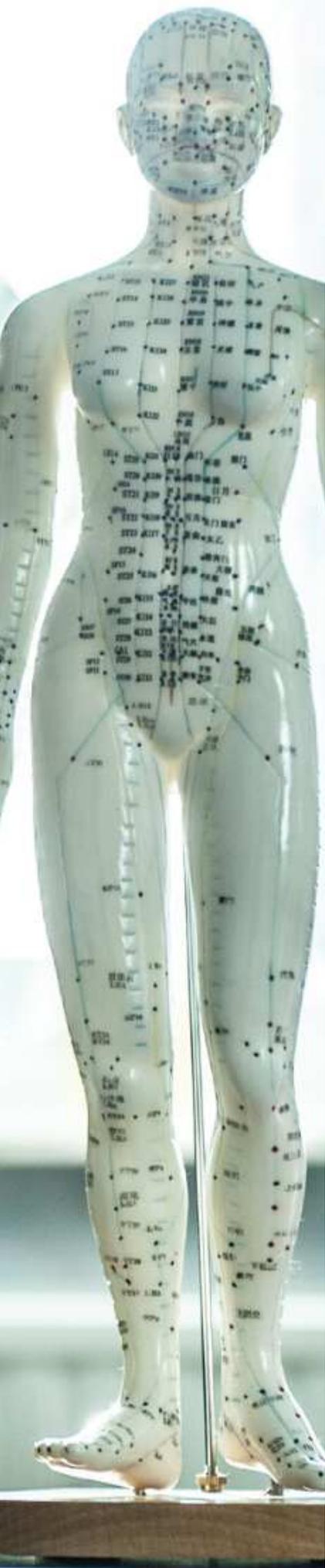


Vivre le plus possible dans un endroit calme et faire des balades dans la nature peut ressourcer votre organisme et votre mental. La respiration ainsi que la qualité de l'air que nous respirons sont primordiaux car l'air alimente toutes nos cellules donc si celui-ci est pollué, l'organisme l'est aussi.

- ▶ Les facteurs stressants : faire un travail qui nous irrite ou nous surmène ; un environnement familial difficile source de tension quotidienne, des difficultés financières, un événement de vie traumatisant, une mauvaise santé, etc. Ces facteurs nous atteignent directement et jouent sur notre moral et notre bien-être.
- ▶ L'activité physique : sans grande surprise, une activité physique est bénéfique pour la santé si elle est adaptée au rythme, à la condition physique et à l'âge de la personne.
- ▶ La spiritualité : il a été démontré que toute forme de spiritualité avait des effets positifs sur le moral et donc sur la santé. Par spiritualité, j'entends la foi, c'est-à-dire une forme de croyance propre à chacun, le fait de croire en quelque chose de supérieur à nous. Des tests neurologiques ont montré qu'avoir la foi permettait l'activation de zones du cerveau et stimule des zones liées à la gestion du stress, le lâcher prise et la créativité. Cela peut aider à surmonter un quotidien qui semble morose en ces temps de confinement.

Ainsi, vous l'aurez compris, notre organisme se fragilise par ces facteurs à des échelles plus ou moins différentes en fonction de nos facteurs génétiques, de notre environnement ou de nos comportements.

En ce début de printemps, il est important de régénérer notre organisme et de renforcer notre système immunitaire car l'organisme est resté en état d'hibernation durant la période hivernale. Les infections virales ou bactériennes se manifestent de manière plus ou moins forte en fonction du système immunitaire de chacun.



En MTC, la stimulation de notre système immunitaire passe par le renforcement de la fonction énergétique du foie. Il est donc important de le renforcer en suivant les conseils ci-dessous.

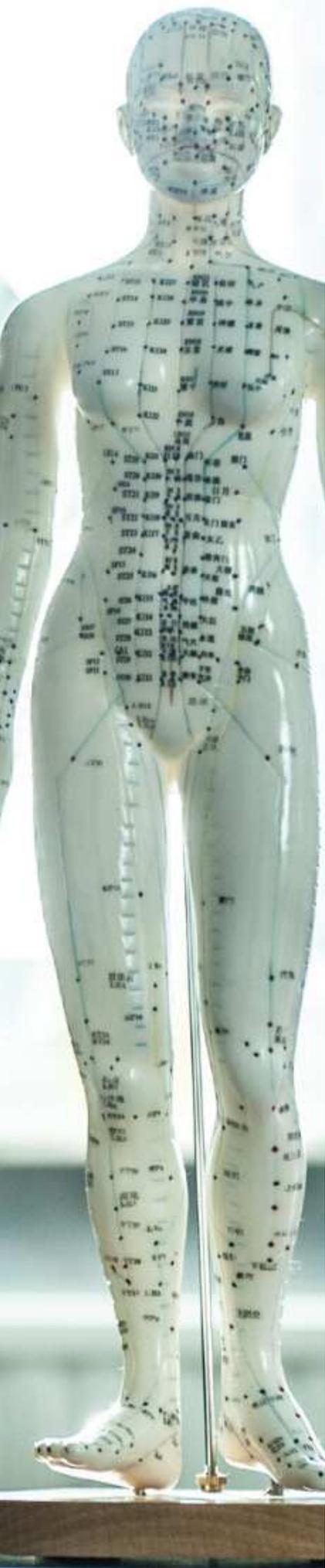
Alimentation

Tout d'abord, l'alimentation est la première chose que nous pouvons corriger. La santé commence par l'alimentation, le célèbre médecin Hippocrate lui-même l'a affirmé en citant « que ton aliment soit ton médicament ».

Les virus se développent dans un milieu acide et ne peuvent vivre dans un milieu alcalin. Eviter les produits acidifiants tels que les protéines animales et les laitages est bénéfique pour la santé. En effet, les laitages vont apporter de la graisse et donc de l'humidité à l'organisme, ce qui est un terrain propice pour le développement des agents pathogènes.

Ces produits acidifiants peuvent être remplacés par des laitages végétaux qui sont alcalinisants, comme par exemple le lait de coco ou de l'eau de coco (bio de préférence) à boire durant la journée. Eviter au maximum les sucres : en plus de faire prendre du poids, celui-ci affaiblit notre système immunitaire. En effet, le sucre est la première addiction mondiale.

Nous pouvons penser que cela nous fera du bien car il agit sur les neurotransmetteurs et stimule la dopamine (hormone du plaisir), ce qui procure cet état d'apaisement ou « système de récompense ». Néanmoins, cela n'est pas rendre service à notre cerveau car le sucre ne fera qu'accentuer l'état anxieux au fur et à mesure du temps. N'appelons-nous pas l'intestin notre deuxième cerveau ?



L'intestin est composé de milliards de bactéries qui sont importantes pour l'équilibre de notre microbiote. Certaines bactéries vont assurer un PH correct pour que d'autres puissent se développer.

S'il y a un excès de sucre, des bactéries peuvent se développer au détriment des autres et sécréter des déchets organiques et des toxines aggravant le terrain immunitaire déjà fragile. Ce dérèglement va diminuer l'assimilation et la production des neurotransmetteurs indispensables au bon fonctionnement de notre cerveau et donc de nos émotions. En résumé, nos émotions quotidiennes sont en partie liées à notre alimentation.

D'autre part en MTC, il y a une relation directe entre l'intestin grêle et le cœur. En d'autres termes, ce que nous mangeons, notre intestin l'absorbera et le transmettra directement au cœur. Cela procurera sa satisfaction donc intrinsèquement la satisfaction de notre cerveau. Vous comprendrez que l'alimentation est donc primordiale pour bien se sentir dans notre tête et dans notre corps.

D'autres aliments sont importants à ajouter à nos plats pour booster le système immunitaire et renforcer les poumons. Tous les aliments piquants vont le renforcer, tels que l'ail, le gingembre, les épices (poivre, clou de girofle, curcuma, cannelle, moutarde, etc).

Ce sont des aliments antiviraux très efficaces et reconnus pour leurs propriétés. Egalement, manger des produits frais est bien mieux que des féculents pour renforcer l'organisme.

En complément alimentaire, afin de renforcer le foie, il est possible de prendre des ampoules de Desmodium (vendues en pharmacie) pendant une durée d'un mois. Cela va soutenir l'énergie du foie afin d'avoir une meilleure réponse immunitaire.

Activité physique

L'activité physique est, pour certains, indispensable pour évacuer les tensions accumulées par le stress de la journée ou pour détoxifier l'organisme des aliments trop sucrés ou trop gras ingérés au cours de la journée par exemple.

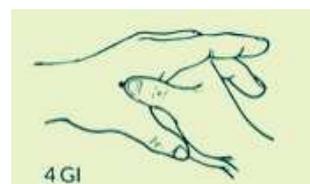
Néanmoins, une activité physique intense affaiblit également le système immunitaire. En ce temps de contagion virale, il est recommandé de ne pas pratiquer une activité physique intense au risque que le virus se manifeste plus fortement qu'à l'initial.

Massage

La stimulation de certains points d'acupuncture permet de renforcer l'organisme. Le massage de ces points plusieurs fois par jours aide également à leur activation. Ci-dessous, deux points que vous pouvez masser quotidiennement chez vous : effectuez des pressions modérées et répétez cette opération 3 minutes par point, 3 fois par jour.

Attention les femmes enceintes ne doivent pas masser ces points au risque de déclencher des contractions utérines.

Le 4GI se situe sur les deux mains au niveau de la zone de peau entre le deuxième métacarpien du pouce et de l'index.



Le 36E se situe au devant de la jambe, sous la rotule du genou côté externe. Placez votre main perpendiculairement à votre jambe sous la rotule, le point se trouve en dessous et à une distance de largeur de pouce de la crête tibiale.



Huiles essentielles

Un dernier conseil que vous pouvez appliquer pour renforcer votre système immunitaire est l'utilisation d'huiles essentielles. Appliquez-en par massage sur les endroits suivants :

- ▶ points d'acupuncture 36E et 4GI,
- ▶ sur la zone de la nuque jusqu'à la première dorsale,
- ▶ sur la poitrine au niveau du thorax et entre les seins (les poumons sont juste derrière, cela les renforcera ainsi que votre énergie générale).

Voici deux préparations au choix :

- ▶ Diluer dans 50 ml d'une huile végétale (amande douce, jojoba, coco par exemple) 17 gouttes de chaque huile essentielle de Géranium/ Ravensara/ Niaouli/ Eucalyptus smithii/ Cannelle, Gingembre + 10 gouttes d'huile essentielle de Térébenthine.
- ▶ Diluer dans 50 ml d'huile végétale 17 gouttes de chaque huile essentielle d'Eucalyptus radiata/ Ravensara/ Basilic.

RESSOURCES

- ✓ [APPROCHE TRADITIONNELLE DE L'ACUPUNCTURE SUR LE CORONAVIRUS](#)
- ✓ [CONFÉRENCE DU DOCTEUR VINCENT CASTRONOVO SUR L'IMPORTANCE DU MICROBIOTE INTESTINALE SUR NOTRE SANTÉ](#)
- ✓ [CONSEILS DU DOCTEUR LUC BODIN POUR RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE](#)

Principes de Naturopathie pour renforcer l'immunité

Naturopathie

Benjamin Chagot, Praticien de santé Naturopathe

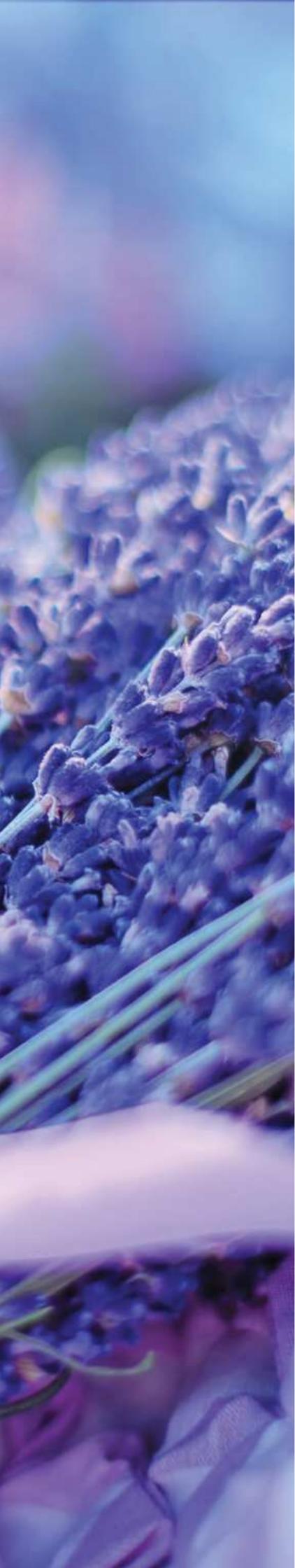
Benjamin expose les principes de Naturopathie qui permettent d'optimiser l'immunité autour de 3 axes de vie : corporel, relationnel, spirituel.

Pour maintenir un terrain biologique propice à une immunité optimale voici à titre d'exemple ce que je peux pratiquer au quotidien. Ce témoignage s'articule autour de trois axes : corporel, relationnel et spirituel, avec des recommandations générales à adapter au cas par cas.

Corporel

Habitudes du matin

Je prends le temps de me réveiller le matin, quitte à me lever plus tôt pour avoir un temps de préparation suffisant afin de ne pas brusquer mon organisme en réveil. Je bois éventuellement un peu d'eau ou même de kéfir de fruits (qui équilibre mon système digestif après la nuit). Ensuite je remets de la dynamique en me mettant à l'écoute de mon véhicule qui va me supporter tout au long de ma journée. Je prends le temps de respirer dans mon ventre et mon bassin (activation du diaphragme pelvien).



Ma routine se compose selon l'envie avec de l'auto-massage, des étirements, déverrouillage articulaire, exercices musculaires, douche énergétique si vous en connaissez, etc...avec vitesse ou lenteur selon l'humeur, vif ou doux selon la saison cependant toujours sans forcer au début, plus intense si je connais déjà bien mes limites.

De 5 à 30 minutes selon le temps imparti

+ 30 minutes à 1 heure minimum de marche dans la journée (même en période de confinement), surtout si je fais un travail (ou télé-travail) de bureau.

Le mouvement (d'autant plus avec amplitude et lenteur) stimule mon système lymphatique qui sert les organes lymphoïdes, véritable éboueur du système immunitaire.

Habitudes du midi

Pour le midi, en semaine je me prépare ma gamelle à emporter, au repas : minimum 50% de crudités diverses et variées (selon saison), de bonne qualité (maraîchers locaux sans traitement), des légumes cuits (à l'étouffée, vapeur douce ou wok). Je peux ajouter des semi-céréales particulièrement légères comme le sarrasin, le quinoa. Des protides sous forme de sous produits animaux (œufs, fromages crus...).

Si j'ai besoin d'un en-cas, je me tourne vers des fruits mûrs ou des noix (préalablement trempées dans l'eau pour augmenter la biodisponibilité des nutriments et en favoriser la digestion).

Je bois des petites gorgées d'eau filtrée de qualité tout au long de la journée, quand je sens ma bouche sèche.

Habitudes du soir

A la fin de ma journée de travail, je passe au minimum mes pieds, mains et tête à l'eau froide pour épurer les énergies usées. Je prend une douche chaude avec savon seulement quand je me sens sale, ce peut être 1 fois par semaine ou plus ou moins selon l'état. Idéalement je dîne léger et au plus simple, ce peut être un bouillon de légumes, des légumes, un peu de miel pour un sommeil récupérateur.

Donner un coup de pouce au corps :

- ▶ L'ajout des algues (riches en micro-nutriments) aux salades voir des micro-algues comme la spiruline (riche en chlorophylle particulièrement bénéfique), des féculents refroidis nourrissent la flore intestinal « d'amidons résistants » participant à une meilleure immunité.
- ▶ La pratique du jeûne intermittent en arrêtant de manger après 17 heures ou bien le jeûne sec (sans eau ni aliment), pour stimuler le nettoyage lymphatique.
- ▶ La pratique du « farniente » régulièrement, jusqu'à retrouver un espace de liberté en dedans, à défaut une sieste.

Dévitalisants à éviter :

- ▶ Cuissons dures (barbecue, cocotte-minute).
- ▶ Aliments/drogues oxydant.e.s ou acidifiant.e.s comme les nourritures issues de filières non respectueuses du vivant ou raffinées (huiles industrielles, sucre non intégral, céréales incomplètes ou à faible diversité génétique).
- ▶ Activités physiques à haute intensité qui nous font dépasser nos propres limites amenant une grande fatigue physique ultérieure.

Relationnel

Chaque fois que possible je remercie, avec les mains sur le cœur ; la terre de mon corps, la terre-mère et les frères de tous les règnes que je vais croiser tout au long de la journée: au lever, après chaque activité, en m'alimentant, après mon activité professionnelle. Chaque changement de phase est propice à la reconnaissance.

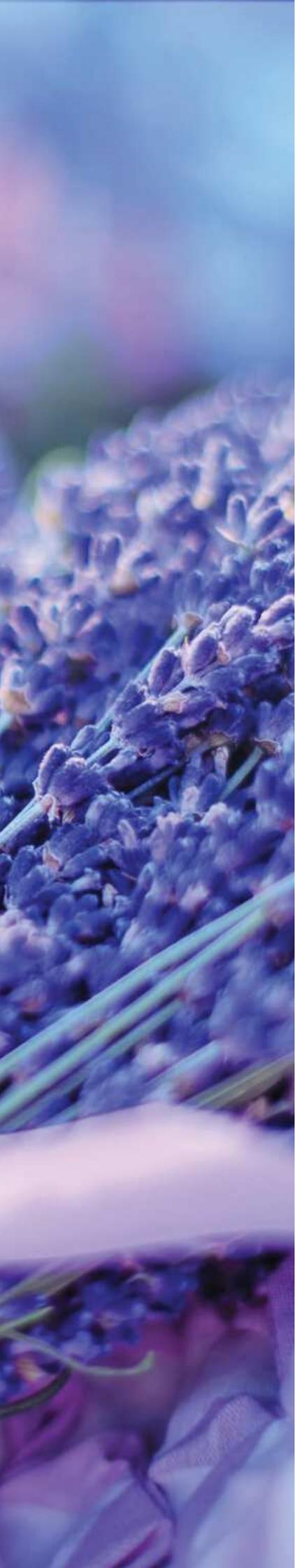
Je respire en conscience dans la poitrine (activation du diaphragme thoracique) et peux faire de la cohérence cardiaque pour m'apaiser lorsque je sens mon souffle court, ou que les extrémités se refroidissent. Ces pratiques favorisent l'ouverture du cœur.

Mon thymus et ma rate (où mûrissent les agents anti-infectieux lymphocytes T et B respectivement) s'en portent mieux, l'énergie vitale/chaleur magnétique circule mieux dans tout mon corps. Le sang réchauffe mes parties/extrémités qui peuvent se trouver froides lorsque l'organisme porte trop de stress résiduel de la veille ou des pertes d'adaptation antérieures.

La méditation est aussi un moyen qui peut me permettre un recentrage sur le cœur. J'écoute des musiques du monde qui m'émeuvent, ou je pratique des exercices chamaniques. Je me relie aux différents règnes que je croise (animaux, végétaux, minéraux, humains, êtres invisibles en présence). Je m'harmonise grâce à mes 5 sens aux différents éléments de la nature (terre, eau, air, couleurs/lumière, sons).

Donner un coup de pouce à mon cœur :

- L'alliance affective avec le vivant et la reliance au sacré, à sa spiritualité propre; œuvre de pardon / miséricorde envers les individus pour qui l'on se sent en dette.

- 
- ▶ La pratique des exercices cardio-respiratoires comme un peu de course (3x400m), marche en montée, ou simplement grimper des escaliers (plusieurs fois).
 - ▶ L'entretien des relations amicales solides et servir des projets à haute valeur sociétale, où l'on se sent « utile », ce qui nous auto-valorise.

Dévitaisants à éviter :

- ▶ Rester bloqué sur de forte émotions qui ébranlent le système neuro-hormonal et épuisent l'énergie du système immunitaire.
- ▶ Rester dans la même position longtemps, faisant stagner les humeurs internes baignant l'ensemble de nos cellules.
- ▶ Rester enfermé dans sa bulle coupé des vibrations naturelles.

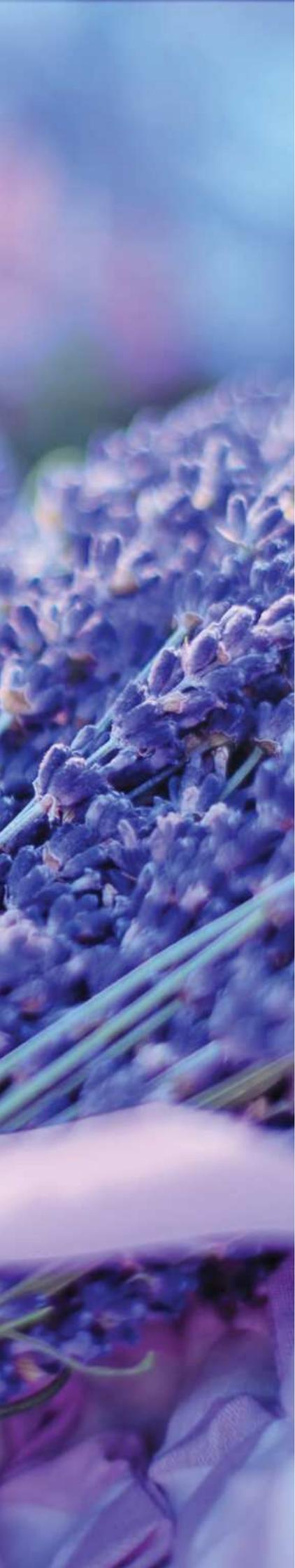
Spirituel

Je prends conscience de la respiration haute (activation du diaphragme cervical / buccal), si je sens que mon cerveau s'emballe, que je gamberge trop, je marque une rupture dans mon activité automatique.

Entre 2 activités, une pause même de 5 secondes en conscience, est un véritable sas énergétique et peut suffire à me déconnecter des mécanismes inconscients.

Je me nourris de pensées positives, d'activités créatrices (mandalas, land-art, écriture, lecture, danse, canalisations...etc.)

Je m'accorde un temps de relaxation régulièrement quand le cadre le permet.



J'apprends à reconnaître mes rythmes biologiques : cycles journalier, mensuel ou annuel qui peuvent varier tout au long de ma vie.

Lors de la période de confinement, j'en profite pour redresser mes perspectives de vie, sur un plan social, professionnel et familial.

Je redessine mes idéaux en lien avec la réalité présente et réinvente ma vie vers plus d'instantanés qui me mettent en joie au quotidien.

Je peux avec modération (quelques gorgées) boire du vin rouge de qualité « bio- dynamique » ou naturel, les polyphénols stimulant le nettoyage nocturne du système glymphatique (qui nettoie les humeurs dans lesquelles baignent le cerveau).

Je veille à ne pas faire d'activité intellectuelle avant le coucher pour ne pas créer un surplus d'excitation.

Donner un coup de pouce à mon cerveau:

- ▶ La pratique d'un régime cétogène en ne consommant que des produits gras pour renouveler le système nerveux quelques jours de suite (de 5 jours à 3 semaines, en étant accompagné la première fois).
- ▶ Un sauna, un hammam ou un bain chaud aux huiles essentielles, ou à défaut seulement un bain de pieds chaud dans une bassin avec bicarbonate de soude et gros sel avec ou sans huiles essentielles.
- ▶ Amener des transitions plus douces dans sa journée avec des activités favorisant l'expansion de conscience (activités créatrices et/ou relaxantes).



Dévitalisants à éviter :

- ▶ Les bruits stridents ou brusques ou ce qui excède notre sensibilité, nous rend fatigable voir irritable.
- ▶ Rester dans des situations/croyances à bas potentiel d'épanouissement individuel et collectif, nécessitant donc un positionnement accru.
- ▶ Ondes électromagnétiques permanentes à proximité (téléphone portable proche de la tête, WIFI activé la nuit, etc.).



RESSOURCES

- ✓ **BIO-ÉLECTRONIQUE DE LOUIS-CLAUDE VINCENT POUR COMPRENDRE LA NOTION DE TERRAIN ET VIRUS**
- ✓ **COMPRENDRE LA RICHESSE ET SORTIR DES LIMITATIONS PAR LES INTELLIGENCES MULTIPLES**
- ✓ **MUSIQUE POUR REJOINDRE LE FLUX DE LA VIE**



Stimuler l'immunité par une approche Holistique

Santé Holistique

Christian Tal Schaller, expert de la médecine alternative

Christian nous livre sa vision pour retrouver l'intelligence du corps humain qui dispose déjà en lui-même de capacités de guérison.

Pour beaucoup de gens, surtout ceux élevés dans la tradition judéo-chrétienne, la maladie est une sorte de punition, de châtement, une conséquence funeste de ce fameux *“péché originel”* que les prêtres ont inventé pour que tous, même les bébés au sourire innocent, soient frappés, bloqués dans leur joie de vivre, immobilisés dans une morale rigide qui fait d'eux des pécheurs *“incapables par eux-mêmes de faire le bien”*.

Leur seul salut ? Obéir aux prêtres qui vont dire : *“Faites ce que je vous dis, moi qui suis investi de l'autorité divine, et vous obtiendrez le pardon !”*

Et les médecins, prêtres de la grande religion médicale moderne, clament haut et fort : *“Vous êtes tombé malade”*, ou *“Vous avez attrapé la grippe, pas de chance ! Suivez mon traitement et vous allez guérir !”*

Oui la vie vous a puni mais nous allons vous sauver par une intervention extérieure, l'absolution donnée par un prêtre ou les pilules données par un médecin !



Gigantesque marché de dupes puisque la maladie n'est ni une malchance qui survient par hasard, ni une punition, non, la maladie correspond à un effort du corps pour se guérir. Elle est utile, bénéfique, précieuse ! La couper par un traitement chimique est l'une des erreurs les plus dramatiques de notre époque où une médecine matérialiste et oublieuse de la sagesse des médecines ancestrales a pris le pouvoir sur les populations.

A la moindre poussée de fièvre, à la plus petite infection virale ou bactérienne, on se précipite chez le médecin qui, presque inévitablement, rédige une ordonnance avec des médicaments anti-fièvre, des antibiotiques et autres produits chimiques qui ont pour effet de bloquer les mécanismes naturels du corps pour se guérir et de paralyser le système immunitaire pendant quelques semaines ou quelques mois.

Thierry Casasnovas, dont la chaîne Youtube est une véritable *“école de santé à domicile”* exprime cela en termes forts : il y a l'école du *“corps con”*, celle qui croit que le corps est notre ennemi, ou tout au plus un imbécile, un idiot qui veut nous faire souffrir, et celle du *“corps intelligent”* qui croit en l'immense sagesse des mécanismes biologiques qui cherchent toujours à promouvoir la santé et la joie de vivre !

Virus et bactéries ne sont pas, pour la plupart, des ennemis mais des *“agents de nettoyage”* que le corps utilise pour se dépolluer quand les organes émonctoires n'arrivent plus à éliminer les toxines.

Certes, certains virus sont pathogènes et des épidémies peuvent survenir, mais elles sont dangereuses que pour ceux dont le système immunitaire fonctionne mal suite à un mode de vie qui ne respecte pas les principes naturels de l'harmonie. C'est une loi fondamentale valable pour tous les êtres humains !



Nombre de scientifiques de notre époque sont coincés dans une vision très étriquée des virus et des bactéries, celle qui, depuis Pasteur, tient le haut du pavé : virus et bactéries sont la cause des maladies et c'est en les massacrant que l'on va faire régner la paix de la santé. Mais cette vision militaire a été dépassée par les recherches des dernières décennies : tout d'abord on s'est rendu compte que virus et bactéries changent sans cesse ! Le streptocoque que l'on prélève sur le lieu d'une infection ou sur votre peau peut devenir staphylocoque une heure après ! Cela s'appelle le pléiomorphisme bactérien.

Certaines gripes surviennent sans qu'on trouve le moindre virus, d'autres sont en relation avec le virus de l'influenza, ce virus qui change chaque année, ce qui rend les vaccinations contre la grippe totalement inefficaces puisque le vaccin est préparé avec la souche de l'année précédente. D'autres gripes encore sont en relation avec d'autres virus. Et les virus n'arrêtent pas de muter ce qui sème la panique chez les virologistes ! C'est la confusion la plus totale.

De plus on confond souvent la présence d'un virus avec son rôle dans la genèse d'une maladie.

Est-il la cause ou la conséquence des troubles présents ?

Le moustique est-il la cause du marécage ou sa conséquence ?

En fait le système immunitaire n'est pas une sorte d'armée qui lutte contre les virus et bactéries envahisseurs, tous ennemis, il est un gigantesque *“hymne à l'unité”* qui gère cellules, virus et bactéries avec une sagesse qui est des millions de fois plus grande que celle de tous les médecins du monde.



Au début du sida nous avons, avec le professeur Jean Ziegler, écrit au Conseil Fédéral, qui gouverne la Suisse, pour leur dire : *“Le sida étant dû à une baisse de l’immunité pourquoi ne publiez-vous pas la liste ci-jointe qui montre tout ce qui, dans le mode de vie, fait baisser l’immunité et ce qui la stimule positivement ?”*

Evidemment le Conseil Fédéral a botté en touche en disant : *“Cette liste va donner de faux espoirs aux malades, et nous n’en parlerons pas”*. Il faut dire que dans la liste des produits immunodépresseurs se trouvaient les médicaments chimiques et les vaccins... plutôt gênant dans un pays grand dévot de Big Pharma.

Veillez à soutenir votre système immunitaire et apprenez à faire confiance à votre corps. Il ne fait rien qui soit *“contre vous”*, il agit toujours avec une intelligence fantastique, pour votre bien. En comprenant cela, vous allez l’aider à faire son travail de guérison et apprendre, en le soutenant par une démarche de vie holistique, les grandes lois de la vie naturelle sur Terre !

Vous ne vivrez plus dans la peur et l’attente d’un vaccin ou d’un médicament chimique sauveur, vous deviendrez responsable de votre santé et de votre vie et remercirez tous les jours votre corps, cette incroyable *“machine”* dotée de mécanismes de guérison surpuissants, ce corps merveilleux que la vie vous a donné pour vivre heureux à tout âge et en toutes circonstances !

Il ne s’agit pas de renoncer aux outils utiles de la technologie médicale moderne mais de les utiliser dans une perspective globale qui inclut toutes les méthodes thérapeutiques et prend en compte les approches énergétiques, émotionnelles, mentales et spirituelles.



J'ai rencontré des milliers de malades qui, au lieu de subir, de se plaindre et de souffrir sans fin, ont choisi de sortir d'un rôle de victime de la maladie pour entreprendre de se guérir en devenant les artisans de leur santé (Lire Artisans de leur guérison). Ils ont cherché à comprendre pourquoi ils étaient tombés malades et quel était le sens de ce qui leur arrivait. Ils ont accepté de considérer leur maladie comme une occasion unique d'apprendre à élargir leur horizon pour répondre aux grandes questions de l'humanité.

Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie sur terre ? La vie s'arrête-t-elle à la mort du corps physique ou continue-t-elle dans des mondes non matériels ? Mon corps est-il une machine qui s'use et dont il faut changer au fur et à mesure les pièces par des prothèses médicales ou a-t-il la capacité de se guérir lui-même de toutes les maladies ?

Dans cette quête de sens, ils ont compris les grands principes de la médecine holistique, qui s'occupe de l'être humain dans sa totalité physique, émotionnelle, mentale, spirituelle, familiale, sociale, professionnelle, environnementale, etc.

J'ai constaté, en cinquante ans de recherches passionnées sur tout ce qui concerne la guérison, que celle-ci n'est possible qu'en tenant compte de cette totalité. Si, par exemple, on ne soigne que le corps physique, on obtient des rémissions, des améliorations, un meilleur confort dans la souffrance ou l'invalidité, mais aucune guérison complète et de longue durée. Pire, les traitements chimiques éloignent sans cesse le retour à la santé puisqu'ils accroissent l'intoxication du corps qui est, pour toutes les écoles de médecine naturelle, une des causes fondamentales de toutes les maladies du corps physique.



La perte d'une relation consciente avec le corps spirituel (l'âme), associée à des pensées limitées, forgées par les moules du conformisme, des émotions qui ne s'extériorisent pas, un stress permanent qui bloque les fonctions d'élimination, trop de sédentarité, d'aliments déséquilibrés, d'excitants artificiels, de vaccins et de produits chimiques de toutes sortes, tout cela provoque l'accumulation, dans les cellules et espaces intercellulaires, de toxines (qu'on appelle aujourd'hui les *"radicaux libres"*) que le système immunitaire et les organes émonctoires n'arrivent plus à évacuer.

De plus, au niveau psychologique, les troubles dont nous souffrons correspondent souvent à de véritables *"appels au secours"* envoyés par les sous-personnalités psycho-actives (ou SPPA) qui, dans notre inconscient réclament notre attention.

Le corps humain dispose d'une intelligence des millions de fois supérieure à l'intelligence des savants. Si le corps choisit la maladie, ce n'est pas parce qu'il devient soudain un faux frère, un traître qui nous veut du mal. Bien au contraire car la maladie est une étape de désintoxication et un appel au changement. Hélas, la médecine scientifique moderne a oublié ce principe fondamental et elle considère toute maladie comme un ennemi à abattre à coup de médicaments ou d'opérations chirurgicales.

La définition de la guérison qui assimile celle-ci à la disparition des symptômes de la maladie est très limitée. Bloquer les phénomènes d'élimination par la cortisone, les antibiotiques, les médicaments fébrifuges ou une opération chirurgicale ne mène pas à une vraie guérison. Ce sont seulement des mesures d'urgence. Un malade n'est vraiment guéri que lorsqu'il a appris à gérer lui-même sa santé globale.

Que Dieu - ou la Nature, ou encore la Vie si vous préférez d'autres mots - ait mis à notre disposition une merveille aussi extraordinaire qu'un corps humain montre une bonté, un amour, une générosité immenses ! A nous de nous en montrer dignes en traitant ce corps avec respect. A chaque instant nos milliards de neurones, porteurs chacun de plus de 10.000 connexions avec d'autres neurones, gèrent les fonctions du corps et assurent sa remise en état permanente. De plus nos neurones nous permettent de recevoir des informations de notre corps de lumière, cette partie de notre être qui est toujours en unité parfaite avec Dieu qui, dans sa sagesse infinie, nous donne l'occasion d'apprendre les lois universelles.



Lorsque nous les respectons en suivant la guidance de notre corps de lumière, notre organisme fonctionne parfaitement. Lorsque nous les oublions, notre corps nous le signale par des symptômes et des maladies. Chacun est responsable de sa santé, telle est la loi universelle !

Pour découvrir les conseils pratiques pour stimuler votre système immunitaire, rendez-vous dans la vidéo *“CORONAVIRUS : Stimuler son immunité est la meilleure protection qui soit”* en lien ci-dessous.

RESSOURCES

✓ **CORONAVIRUS: STIMULER SON IMMUNITÉ EST LA MEILLEURE PROTECTION QUI SOIT!**



Pour un esprit sain dans un corps sain

Santé Holistique

Aurélien Millot, Praticien Holistique et fondateur du centre de bien-être Shambali

Aurélien vous propose de renforcer votre énergie en suivant des conseils pratiques d'exercice physique, de nutrition et de techniques de nettoyage.

Comme le rappelle la tradition, patrimoine mondial de l'humanité *“Un esprit sain dans un corps sain”*. En effet on ne peut dissocier la santé du corps avec celle de l'esprit et inversement et pour être plus complet avec le triptyque de corps-esprit-âme.

Alors continuons à parcourir l'arborescence des trésors qu'offrent notre planète depuis la nuit des temps.

Puisque tout est enchevêtré, interconnecté, les racines profondes de nos cultures reliant chaque branche, chaque feuille (de route, et qui s'écrivent quotidiennement quelque part) il semble sage d'appliquer une méthode qualifiée d'holistique (holos en grec *“entier”*).

C'est ce à quoi s'emploie la médecine traditionnelle chinoise (ayant vécu 10 ans dans l'empire du milieu) ou encore ayurvédique indienne, une application globale de santé basée essentiellement sur une dimension préventive que curative.

Le style de vie holistique

Pour être plus terre à terre : le but est de rester en bonne santé par une bonne hygiène de vie plutôt que de soigner quelques troubles. Personnellement, j'ai baptisé cette approche en la redigeant à ma sauce, par le néologisme *"HolYstyle de vie"*: un style de vie holistique intégrant *"holy"* en anglais *"saint"* dans le sens sacré : une conscience spirituelle (*"spiritus"*, en latin *"l'esprit"*, pas nécessairement lié à quelque dogme que ce soit) quotidienne pratique de la vie de tous les jours apportant une profonde harmonie intérieure et extérieure : en soi et avec le monde (deux dimensions qui résonnent alors et communiquent en se répondant).

La méthode que j'utilise et ai créée, s'intitule T.I.P, en anglais *"tip"*, *"conseil"*, car il n'est d'aucune vérité absolue, cette dernière correspond à la somme des vérités relatives adaptées, base de la maïeutique grecque *"aider à faire accoucher l'autre de lui-même"*. T.I.P : Théorie Intuition Pratique, on apprend dans les livres ou par divers biais (enseignants, séminaires, ateliers, etc.), on met cette connaissance en application dans la vie de tous les jours et à terme (au centre, medium en latin, avec un double sens le véhicule et le lien, qui a donné méditation), on développe son intuition.

Comment ? En se reconnectant à son soi supérieur et riche d'expérience ainsi que de connaissance, on élargit toujours plus son champ de conscience étant aligné et en suivant sa guidance, bref en étant bien câblé et connecté.

En gros vous faites à votre sauce votre propre cuisine après avoir appris différentes recettes et techniques, ainsi qu'après des formations dans les mains de grands chefs !



Du coup focalisons-nous avec soin sur une branche de ce grand arbre de vie. Chacun de mes confrères alimentés de la même sève (Qi, Ki, Prana, Ether, 5e élément, cette substance invisible essentielle et transcendante) présente le tronc commun qu'incarne *“une bonne santé”*. Cet embranchement est le corps. Rien qu'à lui il correspond à un univers complexe, ayant sa propre arborescence, ses propres ramifications. Mais tentons de faire simple ! Le corps et paradoxalement pour renforcer nos anticorps non dans une lutte mais une approche harmonieuse a pour combustible et base de tout: l'énergie.

Tout est énergie

Tout est énergie, votre chaise, vous, vos cellules, même vos pensées (la preuve, les chercheurs posant des électrodes sur votre tête, capteront des ondes, des fréquences).

Pour les plus rationnels qui en douteraient Einstein a dit :

*“Ce que nous avons appelé " matière ",
c'est de l'énergie dont la vibration a été grandement réduite
pour être perceptible par les sens [...]
Tout est énergie et c'est tout.”*
Albert Einstein

Ou encore le grand scientifique Tesla a révélé :

*“Si vous voulez trouver les secrets de l'univers,
pensez en termes de fréquences,
d'énergies et de vibrations.”*
Nikola Tesla

Ainsi une bonne santé est simplement une bonne circulation des énergies sans quoi cela engendre des désordres, des dégénérescences comme l'eau stagnant sent mauvais et se remplit de bactéries.

Hippocrate (père de la médecine moderne) disait très sagement :

“Les forces de la nature en nous sont les véritables guérisseurs des maladies.”

Hippocrate

Sans parler du fait que vos pensées (état d'esprit positif, gratitude, enracinement dans le présent, etc.) impactent votre état général de santé ayant une dimension somatique car tout est interconnecté, une bonne circulation des énergies est saine.

Ainsi il existe des centaines, des milliers d'outils, de techniques, cette variété permettant de vibrer avec tel ou tel tempérament, car comme on dit tous les goûts sont dans la nature. Nous allons nous concentrer sur 3 axes :

01 Les exercices physiques

02 La nutrition

03 Le nettoyage

Les exercices physiques

Réveil matinal

Alors décomposons le mouvement, si je puis dire. Vous vous levez le matin pour la plupart en prenant un café pour vous réveiller. Il serait bon d'en faire de même avec votre corps, ne serait-ce que 5 petites minutes d'exercices simples du type stretch : s'étirer, en faisant des mouvements basiques de Yoga (de nombreux tutos abondent sur la toile), à savoir que Yoga en sanskrit signifie “*lier*” ou “*relier*” reliant toutes vos énergies telle une toile, un réseau, créant un bon trafic et une bonne circulation de vos énergies vitales (les canaux : chakras, méridiens, etc.). Je dis Yoga, ce peut-être du Pilates, du Qi Gong, etc. peu importe la discipline.



Alors très simplement, faites juste des étirements, tournez la tête, le bassin, dans un sens puis un autre, et delà toutes vos articulations, faites une dizaine de genoux-flexions. Vous passez du stade d'automate mal huilé à une dimension humaine.

Prosternations au soleil

Vous pouvez de manière plus technique effectuer la prosternation au soleil (même en temps de pluie), c'est le nom de la méthode. Allongez-vous sur le ventre, vous relevez votre tête et votre bassin en faisant une sorte de vague avec votre dos, vous cambrez. Delà après avoir marqué le pas une bonne dizaine de secondes et en inspirant et expirant profondément (la respiration marquée est primordiale car elle accentue votre décontraction et la stimulation des énergies de votre organisme). Puis vous faites, le dos rond en revenant sur vos genoux, comme un chat.

Vous pouvez refaire ses exercices autant de fois que vous voulez en modulant les espaces temps.

La nutrition

Léonard De Vinci disait :

“Vous voulez rester en bonne santé: suivez ce régime, ne mangez qu'avec envie.”
Léonard De Vinci

Ce que vous mangez impacte votre équilibre de vie : votre humeur, votre dynamisme, votre capacité à développer des anticorps, à stimuler votre système immunitaire. Dressons rapidement une petite liste de courses !

Fruits et légumes

Ces derniers sont remplis de fibres et riches en nutriments correspondant aux apports nutritionnels (ils génèrent votre énergie) mais également en enzymes nettoyant votre corps. Ces derniers constituent vos médicaments naturels. Ils ont une place essentielle.

De manière plus pratique, voici une petite liste d'essentiels qui soignent :

- basilic : pour la déprime
- aneth : pour les troubles gastro-intestinaux
- coriandre : pour dynamiser
- romarin : pour la toux
- origan : crampes menstruelles
- piment de cayenne : pour la constipation
- persil : pour les ballonnements
- menthe : pour les crampes au ventre
- curcuma : pour les articulations
- gingembre : pour les nausées

Aliments bios

Des produits non pollués et sains qui ne sont pas infestés par toutes dérives de notre système industriel, de l'agriculture intensive basée sur une croissance quantitative souvent aux détriments de la dimension qualitative, utilisant des éléments nocifs : antibiotiques, pesticides, etc.

Manger bio coûte parfois 20-30% plus cher que les produits industriels cela étant leur valeur énergétique étant largement supérieure, vous êtes censé pouvoir manger 20-30% moins en portion.



Aliments frais et / ou cuisson à basse température

Il est important d'alterner, de varier son alimentation et notamment avec du cru, du frais ou du cuit. A Moins de 43 degrés, tous les nutriments et enzymes sont alors préservés et extrêmement actifs.

Les enzymes sont nos médicaments naturels et les nutriments les véritables leviers et apports nutritionnels d'énergie.

Eviter trop de viande

Idéalement si vous pouvez, abstenez-vous en c'est mieux, sans quoi réduisez votre consommation, maximum deux fois par semaine et privilégiez les viandes blanches.

Vous pouvez alterner, être végétarien pas si strict : vous fermez la porte à votre convenance : les fréquences, les quantités... Manger est un plaisir, l'idée ici est la quête d'une bonne santé or le bonheur est aussi sur sa route, écoutez votre corps, ne soyez pas dans la frustration.

La production de viande n'est pas écologique, un steak de 500 grammes nécessite 20 000 litres d'eau. Disons que consommer n'est pas si nocif si l'animal est élevé dans de bonnes conditions et que ce dernier est tué dans le respect de la vie (les chamanes parlent à l'âme de la bête pour demander le consentement de l'animal en le remerciant).

Eviter les produits raffinés

Évitez les produits artificiels / industriels ; ils ne contiennent, la plupart du temps, ni nutriments ni enzymes bourrés de mauvais sucre (de vrais poisons).

Le nettoyage

Le jeûne

Le jeûne est présent dans toutes les cultures : Carême, Ramadan, Yom Kippour chez les juifs chez les Hindous... Les Indiens, les russes depuis des dizaines années mènent des études sérieusement dans ce sens démontrant les nombreuses vertus. Quand les animaux sont malades, ils jeunent la plupart du temps. Il existe une large variété de type de jeûne : sec (sans liquide), humide strict avec de l'eau sans quoi des jus de fruits. L'organisme se met alors en fonction auto-nettoyage.

Un jeûne de 72 heures permet de stimuler votre système immunitaire dans son ensemble en nettoyant vos cellules dégénératives, et repose votre système digestif. Après avoir consulté votre médecin pour avoir son aval, je vous invite à tenter l'expérience. Un dimanche soir 20h après votre dîner, vous arrêtez de manger jusqu'au mercredi 20h. Dès que vous remangerez hormis le fait que même une salade basique deviendra un festin, vous sentirez une grande vitalité (prêt à déplacer des montagnes), une fraîcheur d'esprit, une meilleure vision, une plus belle peau, améliorant vos cycles circadiens (la qualité de votre sommeil) etc.

La respiration holotropique

Il existe différentes écoles, rebirth pour ne citer qu'elle. Le principe est simple, il s'agit d'hyperventilation permettant d'expier ses toxines autant physiques que psychologiques (libérant vos mémoires cellulaires). Le résultat est impressionnant.

Holotropique signifie que c'est un cycle sans pause, vous ne faites pas de pause entre l'inspire et l'expire.



Pensez bien à débiter votre journée en expirant au maximum : videz vos poumons au maximum comme vous aèreriez votre chambre après une longue nuit, et inspirez à pleins poumons.

Je vous invite à tenter cette technique assez simple : vous inspirez par la bouche et expirez par la bouche comme suit :

Phase 1 : Inspirez 3 secondes puis expirez 3 secondes sans aucune pause, suivez ce rythme pendant 1 minute et finissez par une large expire et retenez votre respiration pendant 1 minute, ensuite inspirez largement et coupez votre respiration 20-30 secondes. Soufflez 2-3 secondes, et passez à la phase 2.

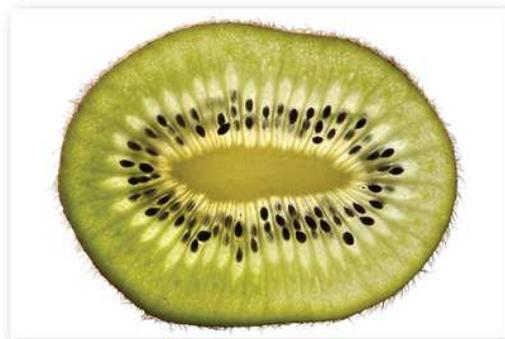
NB : si vous avez besoin de respirer avant il va de soi, faites-le, il ne s'agit pas d'un concours d'apnée, l'objectif est d'améliorer votre santé, pas l'inverse.

Phase 2 : Inspirez 3 secondes puis expirez 3 secondes sans aucune pause, suivez ce rythme pendant 1 minute et finissez par une large expire et retenez votre respiration pendant 1min30sec, ensuite inspirez largement et coupez votre respiration 20-30 secondes. Soufflez 2-3 secondes, et passez à la phase 3.

Phase 3 : Inspirez 3 secondes puis expirez 3 secondes sans aucune pause, suivez ce rythme pendant 1 minute et finissez par une large expire et retenez votre respiration pendant 1 min 30 sec, ensuite inspirez largement et coupez votre respiration 20-30 secondes.

Faites les 3 phases d'affilé, ce qui doit vous prendre une petite dizaine de minutes, puis restez allongé et ressentez votre corps : observez, appréciez l'instant, ce précieux présent qui est un cadeau pour celui qui sait le saisir !

Une technique plus poussée requérant un coach se fait en inspirant et expirant de manière continue sur 10-15 ou 20 minutes. Ce temps dépend de votre métabolisme et correspond à un décollage, ensuite vous accédez à une sorte d'orbite : une conscience altérée ainsi qu'un élargissement de conscience. Le rituel s'effectue à l'aide de musique basée sur des variations de percussions et différentes musiques, une superposition de sons, différentes fréquences curatives 432 hertz, 524 hertz correspondant aux vibrations harmoniques.



RESSOURCES

- ✓ [CORONAPOCALYPSE, LA LEVÉE DES VOILES QUAND LES MASQUES TOMBENT](#)
- ✓ [LIVRES GRATUITS DE AURÉLIEN MILLOT](#)
- ✓ [25 CLÉS PRATIQUES POUR ÉLEVER SES VIBRATIONS \[1/2\]](#)

Les 6 Piliers de l'immunité



Santé Holistique

Jean-Marie Muller, auteur, enseignant en évolution humaine, médium et thérapeute

Jean-Marie expose les 6 piliers de l'immunité : prendre soin de son corps physique, prendre soin de ses émotions, prendre soin de son mental, prendre soin des différents aspects de votre Etre, pacifier son ego et suivre la voix de l'âme.

“Prenez soin de vous” : Sans doute n’a-t-on jamais autant formulé cette phrase qu’à l’heure du CORONAVIRUS...

Mais comment prendre soin de soi ? Comment renforcer notre système immunitaire en cette période tourmentée où l’on parle non-stop de virus, de confinement, de précautions, de danger ?

TOUT D’ABORD ! Respectez les directives.

Ce n’est pas le moment de faire les rebelles, restez chez vous ou sortez juste pour prendre un peu l’air mais en respectant les consignes de chaque pays, lavez-vous les mains et respectez les distances nécessaires, pour vous et pour les autres.

Voici 6 piliers qui me semblent incontournables pour faire face à cette épidémie.

Prendre soin de son corps physique

Bien manger

Si la tentation de tromper l'ennui dans le frigo peut être grande en ces temps de confinement, je vous invite à soigner votre alimentation, en mangeant beaucoup de fruits, de légumes et des graines germées, à la fois crus, par exemple sous forme de salades, et cuits (cuisson à la vapeur idéalement). Vous ne raffolez pas des brocolis et des épinards ? Faites-en des jus ! Et si même les jus verts vous rebutent, je vous conseille d'y mêler une note de fruité et sucré.

Mon secret : un jus concombre-épinard-pommes avec un peu de jus de citron et de gingembre (10% épinard, 10 % concombre et 80% de jus de pommes) ; c'est délicieux et cela renforce l'immunité.

Veillez à privilégier les bons produits quitte à en consommer moins. Les pesticides fragilisent nos défenses immunitaires, mieux vaut opter pour des denrées pures et naturelles. Évitez, ou tout au moins limitez, les sucres raffinés, les protéines animales et les produits laitiers. Buvez beaucoup d'eau.

Enfin, accordez-vous occasionnellement et modérément des pauses plaisir : un carré de chocolat ou une petite chose que vous aimez qui saura vous rendre tendre car si vous êtes trop rigide, ce n'est pas forcément bon pour votre santé ni votre moral. Beaucoup d'entre vous ne pourront pas suivre tous ces conseils (y compris moi !), alors soyez doux et tolérant envers vous-même et faites simplement du mieux que vous pouvez !

Parmi les ingrédients miracles, pensez au gingembre et au curcuma, ils sont extrêmement bienfaiteurs.



Bouger

Dès le matin, mettez de la musique et dansez, chantez, remuez, il n'y a rien de tel pour se faire du bien. Faire le ménage est aussi une opportunité de bouger ! Si vous avez des enfants, défoulez-vous en famille, c'est simple, gratuit et propice à la bonne humeur. Je vous conseille aussi de prendre plusieurs douches froides par jour, notamment une le matin et une le soir ; des douches courtes par respect pour l'environnement qui finiront sur du chaud. Ces douches sont bonnes pour la circulation sanguine mais également pour stimuler tout l'organisme et l'énergie vitale dans votre corps.

Bien dormir

Avant d'aller vous coucher, bougez en faisant du son ou chantez en bougeant cela libérera vos émotions, vos tensions et vous reconnectera à votre corps. Puis prenez une petite douche froide. Une fois la lumière éteinte, ne laissez pas les pensées anxieuses vous envahir, dites-vous des choses positives ou faites-vous des compliments. Cela peut paraître futile mais c'est extrêmement bénéfique pour un sommeil serein et réparateur et donc une meilleure santé.

Prendre soin de ses émotions

Quel rapport avec la santé me direz-vous ? Il se trouve que nos différents corps sont liés : le corps physique, le corps mental et le corps émotionnel sont indissociables les uns des autres. Si j'ai des émotions de colère et des pensées négatives, cela rejaillira sur mon corps physique et inversement. D'où l'intérêt de ne pas négliger ses émotions et son bien-être intérieur. Que vous ressentiez de la joie, de la tristesse, de la colère ou de la peur, TOUT doit circuler. En soi, aucune émotion est négative ; c'est le fait de ne pas les laisser s'exprimer qui l'est.



Inspirez-vous des enfants qui n'hésitent pas à exprimer leurs joies, leurs peurs, leurs colères, leurs chagrins. Laissez vos émotions vous traverser dans votre corps en dansant, en criant, en tapant dans des coussins... Et surtout émettez des sons, cela est merveilleusement libérateur !

Vous n'en pouvez plus de vivre 24h/24 avec votre conjoint/e ? Ne refoulez pas votre colère, isolez-vous et lâchez-la comme vous pouvez ; prendre une bonne douche froide peut aussi vous soulager, en produisant des sons cela vous libérera encore plus. Vous commencez à déprimer de rester seul chez vous ? Laissez libre cours à vos larmes, criez votre chagrin, peu vous importe que l'on semble ridicule ou excessif, le tout est que *«ça sorte»*.

Le système immunitaire grimpe vite lorsqu'on exprime ses émotions ; au contraire, il chute quand on les refoule ou les ignore. Si vous avez peur, ce qui me semble plus que normal au vu des circonstances (peur pour nos parents, peur pour notre santé, peur pour l'humanité, peur pour nos finances...), ne restez pas en apnée : videz vos angoisses, en dansant, en chantant, en émettant les sons qui vous viennent...

A vous d'être créatifs pour libérer vos émotions mais ne les gardez pas à l'intérieur, cela ne fera que créer un terrain propice à la maladie ! Karaté, punchingball, danse, chant, faites-en fonction de ce qui vous anime. Et si vous souffrez d'être seul, bougez encore plus pour éviter de ruminer.

D'ordinaire, nous ne prenons pas le temps de nous occuper de notre corps émotionnel. C'est l'occasion rêvée d'y accorder de l'attention ! Il y a une seule règle à bien suivre : ne pas se défouler sur l'autre mais s'isoler ou faire avec l'autre, toujours dans le respect de chacun ! Il existe une version HLM en sortant seulement le souffle mais sans le son au maximum.

Prendre soin de son mental

Avec le confinement, pas le choix : nous devons faire face à nos maux, nos émotions et nos pensées. Et celles-ci peuvent s'avérer pas très folichonnes dans le contexte actuel. Avant de vous lever le matin, essayez de vous adresser quelques paroles positives : *“ tout va bien ”*, *“ je suis en sécurité ”*, *“ je vais avoir le temps de passer plus de temps avec ma famille, d'impulser un nouveau projet, de me reposer, etc.. ”*. Ou même de vous dire combien vous êtes merveilleux, combien vous vous aimez!

N'oubliez jamais, vous êtes comme l'eau, vous gardez tout en mémoire jusque dans votre corps physique. Mais ne fuyez pas non plus vos pensées négatives ! Au cours de la journée, réservez- leur des temps d'observation. Regardez ce qui est négatif, lourd voire obsessionnel dans votre esprit, et évacuez-le. Si par exemple votre mental tourne en boucle sur vos factures, extériorisez vos appréhensions, par des mots, par des chansons, par des cris, par des onomatopées...

L'important est de ne pas laisser les pensées sombres vous empoisonner intérieurement et de les sortir d'une manière ou d'une autre, par le corps et la voix. Les pensées sont aussi un moyen de prendre conscience de ce dont vous souffrez, de qui souffre à l'intérieur de vous et de ce dont vous avez besoin pour guérir.

Prendre soin de son mental, c'est aussi lire ce qui vous fait du bien (pas forcément des choses sérieuses, ça peut être des BD, des contes érotiques, des livres de spiritualité...), entreprendre des activités artistiques, lancer un nouveau projet, et plus simplement se parler gentiment, se faire des compliments, se rappeler des chances que l'on a - car on en a !



Regarder un film ou une bonne série, pourquoi pas, à condition de ne pas passer 6h/jour devant vos écrans. L'idée est d'éviter de surfer au hasard de l'ennui et de sélectionner ce à quoi on accorde notre attention. C'est aussi laisser de place à la méditation ou à la visualisation positive et créatrice.

Prendre soin des différents aspects de votre être

Nous sommes des êtres multidimensionnels dotés de multiples facettes (dites aussi côtés, sous-personnalité, SPPA...), par exemple la facette enfant, la facette amant, la facette enseignant, la facette parent, la facette artiste, la facette chamane, la facette enseignante (pour ne citer qu'elles) ...C'est d'ailleurs ces facettes qui sont à l'origine de tous ce que nous vivons et donc des maladies. Certaines de nos facettes s'expriment librement, d'autres moins car nous négligeons des parties de nous, notre enfant intérieur par exemple, ou notre amant.

Dans les moments de réclusion, ces facettes *“malades”* peuvent se manifester et nous bousculer. Mon enfant intérieur deviendra peut-être fou de ne pas pouvoir sortir. Il s'agira alors d'endosser notre casquette de parent pour le rassurer et le faire patienter. Observez vos différentes facettes et changez de rôle si besoin. Vous ne savez pas quelles facettes dominant chez vous ? Demandez-vous quels sont vos sujets de prédilection. Si vous pensez à votre comptabilité sans arrêt, sans doute votre facette homme d'affaires est-elle prépondérante. Rien ne vous empêche de profiter de ce temps nouveau pour déployer des facettes négligées. Pourquoi pas réveiller votre amant intérieur par exemple ! Je fais ici juste une description sommaire de cette dimension très importante de l'être humain pour que vous puissiez déjà avoir une idée de ce qui fait que vous êtes fragile ou susceptible de contracter une maladie.

Pacifier son égo

Suivre les conseils de l'égo n'est pas bon du tout pour votre système immunitaire et votre bien-être, c'est absolument certain ! Cependant, plutôt que d'essayer vainement de le faire taire, mieux vaut en prendre en conscience et ne pas le laisser nous emprisonner.

Une bonne technique est d'imaginer l'égo comme un gros chien ou encore en un gros ours un peu mal léché ou encore un être humain bourru qui veut toujours avoir raison. Ça le rend plus accessible pour que vous puissiez communiquer avec lui. Parlez-lui comme à une personne, dites-lui qu'il exagère, que vous le voyez faire, demandez-lui de garder ses obsessions pour plus tard. Ou au contraire pacifiez-le en lui donnant parfois raison mais avec des nouvelles alternatives : *“oui, tu as raison, il y a de quoi avoir peur, mais pour l'instant, je préfère penser rester positif”*

Les pensées noires provenant de votre ego et de vos facettes déséquilibrées sont d'une puissance destructrice incroyable sur votre santé et sur votre système immunitaire. Prenez ce temps pour mieux prendre conscience de votre ego et des facettes qui vous animent !

Suivre la voix de l'âme

Plutôt que d'écouter l'égo qui nous dit qu'on *“est nul”*, qu'on *“ne fait rien de bien”* ou qu'il faut avoir peur et *“ne surtout pas bouger”*, tendons l'oreille vers la voix de notre âme. Elle nous encourage dans nos envies, dans notre créativité. Elle nous invite à nous adresser des paroles et pensées bienveillantes, à nous et aux autres. Elle nous pousse aussi à avoir plus d'attention envers nous-mêmes, envers nos proches et envers le monde qui nous entoure. À faire preuve de douceur, de patience, de clémence. C'est tout cela aussi qui peut renforcer notre système immunitaire.



Les événements inédits que nous vivons sont l'occasion de réapprendre à communiquer avec l'autre. Ils sont un appel à l'amour, à la fraternité. Ils nous amènent à nous reconnecter à l'essentiel et à nous responsabiliser.

Prenez soin de vous ! Je vous envoie tout mon soutien et mon amour, nous y arriverons tous ensemble.



RESSOURCES

- ✓ **MODE D'EMPLOI POUR VIE JOYEUSE, ÉPANOUIE ET EN SANTÉ**
- ✓ **LES SOLUTIONS POUR UNE VIE ÉPANOUIE, EN SANTÉ ET ABONDANTE**

Prendre soin des Piliers de Vie

Santé Holistique

David Tan, Coach de santé

David vous présente des exercices de régénération simples pour nourrir son corps, son cœur et son esprit.

Le coronavirus entraîne beaucoup d'informations dans tous les sens, qui créent un environnement très anxiogène :

- Voir des personnes masquées et les rayons vides dans les magasins.
- Entendre les mêmes informations et "coronavirus" en boucles dans tous les médias et sur les réseaux sociaux.
- Sentir la peur et ressentir la distance entre les gens et même dans les familles !

Cela amène encore plus de questions, de peur et impacte les pensées et les émotions (sentiment d'être anxieux, impuissant, perdu ou en colère).

Comment faire pour protéger nos anciens et nos enfants, quand les câlins si essentiels pour rassurer sont proscrits?

Les anciens sages amérindiens nous ont transmis une histoire:

“ Il y a en nous deux loups qui livrent bataille.
Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse.
Le second représente la peur, l'avidité et la haine.
Lequel des deux loups gagne, demande l'enfant?
Celui que l'on nourrit répond le grand père. ”

J'ai à cœur de t'aider à dompter le stress quotidien (tant individuel que collectif), et à prendre soin de tes 5 piliers de vie pour garder le cap face à la pandémie du coronavirus !

Alors comment nourrir ton cœur, ton corps et ton esprit avec du positif !

Nourrir son esprit

La qualité de ta vie dépend de la qualité des questions que tu te poses !

Ton état d'esprit est essentiel à ta santé car il influence ton corps. Au lieu de te demander :

- Est-ce que mes parents, mes enfants sont en danger ?
- Comment je vais faire pour aller au travail et faire garder les enfants ?
- Qu'est-ce qu'on nous cache ?

Transforme tes pensées grâce aux "affirmations"

- Comment j'ai réussi à prendre soin de ma famille et à les protéger ?
- Comment j'ai réussi à renforcer mon système immunitaire pour être en meilleure santé ?
- Comment j'ai réussi à passer de la peur à la confiance, de la réaction à l'action utile, d'une nourriture toxique à une nourriture saine ?

C'est notamment la méditation qui permet de s'entraîner à prendre un temps de recul entre la première pensée (la réaction) et le fait de la remplacer par une autre pensée (l'action).

Je t'invite aussi tous les soirs à noter tout ce qui a été bien dans ta journée, et ensuite à répondre à la question pourquoi chacune de ces choses s'est bien déroulée. C'est une autre stratégie simple et puissante pour aider ton esprit à se concentrer sur la gratitude et le positif.

Nourrir ses 5 sens avec la nature

La fermeture du temple de la consommation nous permet de rétablir la connexion à la nature !

Nourris tes 5 sens en prenant un bain de forêt :

- Le toucher : remplace les câlins par des câlins aux arbres (ou des câlins à toi-même).
- L'ouïe : écoute le chant des oiseaux (ou un CD de sons de la nature).
- La vue : contemple les bourgeons, les pétales qui s'ouvrent jour après jour, les couleurs des jacinthes (ou offre un regard d'amour à tes proches avec un bouquet de fleur en livraison, une photo, une vidéo, un message).
- L'odorat : respire l'air pur et sens les fleurs du printemps qui arrive (ou la corbeille de fruits, un bouquet de fleurs).
- Le goût : délectes-toi de fruits de saison, oranges, clémentines, ananas, etc. (ou fais des graines germées et amène la nature à la maison) !

Le bain de forêt renforce ton système immunitaire et nourrit tout ton être positivement

Se nourrir en conscience

La peur entraîne des comportements inconscients de réaction. On voit le résultat dans les magasins dont les rayons de pâtes italiennes bourrées de gluten, de riz en provenance d'Asie et de papier toilette ont été dévalisés.

Une alimentation biogénique (qui favorise la vie), vivante, végétale et variée t'apportera plus de bénéfices pour renforcer ton système immunitaire.

Et si les placards sont vides, profite-en pour mettre en place un jeûne intermittent (ou plus long) en conscience.



Apprécie chaque moment présent, même si tu passes ces moments seul, félicites-toi de prendre soin toi : l'estime de soi fait partie du système immunitaire émotionnel.

Et si tu veux aller plus loin : après le bain de forêt, le bain froid !

La thérapie par le froid est une formidable porte d'entrée de l'hormèse (renforcer ses capacités adaptatives en sortant de sa zone de confort et en respectant des temps de repos). Elle permet d'être en conscience dans le moment présent (et de ne plus penser au Covid-19 pendant ce temps là!).

Quel est le cadeau?

Je termine par un point essentiel : la vie agit POUR nous et non pas CONTRE nous !

Les situations difficiles nous permettant d'évoluer, il y a un aspect positif qui va émerger.

Et comme le cerveau répond aux questions que l'on se pose, demandes-toi : quel est le cadeau de cet événement mondial?

Par exemple, as-tu remarqué que grâce au Covid-19 :

- ▶ L'air est plus pur car l'activité industrielle a ralenti.
- ▶ Tu peux passer plus de temps avec tes enfants.

RESSOURCES

- ✓ [COMMENT SORTIR DE LA PEUR ?](#)
- ✓ [CONNEXION AVEC LA NATURE - LIFEFORCE AU QUOTIDIEN](#)
- ✓ [CAPSULE 02 : STRESS #2 COMMENT DÉCHARGER SON STRESS ?](#)

Nourrir les 3 C *Corps Coeur Conscience*

Santé Holistique

Claire Morinière, formée en Médecine Holistique

Claire vous propose une vision globale de la santé qui intègre le corps, le cœur et la conscience. Elle vous invite à retrouver votre équilibre naturel qui vous permettra de traverser ces événements dans votre plein potentiel.

J'aime à parler des 3 C, le corps, le cœur et la conscience.

Avoir une tête bien faite ne suffit pas à atteindre la santé et le bonheur. De la même manière, je peux avoir une santé physique optimale, faire du sport, bien manger et pourtant être déprimé.

Je peux aussi avoir un cœur d'artichaut et ne pas avoir trouvé mon équilibre et ma stabilité intérieure. Cela donne par exemple des personnes "sauveuses" qui oublient de prendre soin de soi.

Tout ces exemples de déséquilibre que nous pouvons tous vivre à différentes périodes de notre vie, nous montrent bien que ce qui fait de nous des êtres en pleine santé, équilibrés et rayonnants le Bonheur, avec un grand B, c'est la connivence et l'équilibre qui se joue entre nos 3C : le corps, le cœur et la conscience.

Et je suis convaincue qu'un individu équilibré dans ces 3C rayonne alors pleinement son plein potentiel et permet ainsi à la communauté, au groupe et au monde de gagner en rayonnement, déploiement et efficacité. La Terre ne pourra que s'en porter mieux.



Et comme nous sommes constitués de ces 3C, et ce de manière universelle, indépendamment de là où nous vivons, de notre culture, de nos croyances, que nous soyons un homme ou une femme, c'est bien de ces 3 là dont nous avons besoin de nous occuper de manière journalière et encore plus en situation de crise, comme celle que nous vivons actuellement.

Notre corps

Il est important de booster votre immunité en pratiquant du sport, même chez vous, footing, vélo appartement, yoga, et du Qi Gong... Plusieurs vidéos sont accessibles et en ligne pour vous faire une session digne d'un pro.

Je vous recommande aussi très largement de marcher dans la nature. Il est bon aussi de respecter votre bio-rythme et de veiller à garder un sommeil réparateur et suffisant. Même pour les personnes soignantes et encore plus je dirais pour tenir le cap.

Enfin penser à votre alimentation pour soutenir votre système immunitaire, avec la consommation de spiruline, de fruits et légumes, de boissons chaudes gingembre citron curcuma, de manger sain, vivant et cru, de consommer des probiotiques, des lacto-fermentés, du miel et de la propolis, si possible sous forme naturel ou sous forme de complément alimentaire. Avoir de bonnes défenses est essentiel.

Et en complément vous pouvez utiliser des huiles essentielles comme le tea-tree et le ravintsara en inhalation, ou juste quelques gouttes sur un mouchoir propre que vous pouvez renifler dans la journée; ainsi que des fleurs de Bach, comme Star of Bethlehem, propice en cas de chocs émotionnels notamment.

Reboostez et énergisez votre corps dès le réveil

- Commencez par boire un verre d'eau chaude avec du jus de citron, du gingembre, du curcuma et du miel.
- Puis enchaînez avec la pratique du Yoga des 5 tibétains.

Le bon réflexe

Pratiquer les cinq tibétains

Si vous n'avez pas le temps de faire du sport, ces rites pratiqués dans les monastères de l'Himalaya favorisent la vitalité et nous aident à retrouver la forme de nos 25 ans.



Rite 1 : Tourner sur place. Bras horizontaux, paumes tournées vers le ciel, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre. Dès que la tête commence à tourner, immobilisez-vous. Cet exercice informe sur le niveau d'intoxication du corps et relance son dynamisme interne.



Rite 2 : Tonifier les abdominaux. Allongé sur le dos, les bras le long du corps et les paumes au sol, soulevez la tête (menton rentré) et les jambes tendues en même temps, vers le haut. Le nombre de montées (un nombre impair entre 3 et 21) fixe le nombre d'exécution des rites suivants.



Rite 3 : Stimuler le chakra de la gorge. À genoux, orteils en flexion, fesses relevées, dos droit, menton rentré vers la poitrine, bras plaqués le long des cuisses, basculez un peu le buste en arrière, pour regarder le ciel, en inspirant, puis revenez en position de départ en expirant. Ce rite favorise la montée de l'énergie et l'équilibre psychique.



Rite 4 : Monter en table. Assis au sol, jambes allongées, dos vertical, bras tendus le long du corps, en appui sur les mains, soulevez le corps à l'expiration, pour amener le ventre à l'horizontal (dans le prolongement des cuisses), la tête regardant le ciel. Restez quelques secondes en inspirant, puis revenez au sol à l'expiration. Cette mise en tension ouvre tous les chakras.



Rite 5 : Réaliser une salutation. Le corps en appui sur les mains et les pieds écartés, orteils en flexion. À l'inspiration, soulevez le bassin en gardant le dos plat, si possible dans le



Attention : Protégez bien vos lombaires dans tous les mouvements.

prolongement des bras tendus, et rapprochez les talons du sol. À l'expiration, rabaissez le bassin (sans le poser) et tirez la tête en arrière. Cet exercice procure une vitalité exceptionnelle.

Odile Chabrilac

Notre cœur

Il en va sans dire que la propagation de ce virus nous fait vivre de belles montagnes russes émotionnelles.

Pour cela il est important de prendre le temps d'écouter ce que cela réveille comme peurs chez chacun d'entre nous et des les accueillir pleinement, sans non plus les nourrir et tomber dans la psychose.

Il est alors important de savoir faire la distinction entre la vigilance nécessaire à nous protéger et à notre survie, sans tomber dans le piège de se laisser envahir par nos peurs les plus enfouies.

Il est vrai que tellement la nouvelle a été rapide et grande, comme un choc, qu'il est facile de passer par une phase de dissonance cognitive, pouvant nous amener au déni.

Pour faire face à cela, je vous propose de passer par l'acceptation et les 4 phases du deuil, que cela nécessite d'accueillir et de traverser. A savoir la phase de sidération et de choc, suivie de la phase de recherche, puis de celle de désespoir et de désorganisation pour arriver à la dernière phase d'acceptation, de réorganisation et de reconstruction.

Un temps pour exprimer ses émotions

A pratiquer tous les jours, un temps pour laisser ton cœur s'exprimer voire exploser!

Je vous propose de laisser l'expression de vos émotions se déployer en sautant, courant, dansant, criant, chantant, en dessinant, prenant le temps sur un petit carnet de noter comment vous vous sentez...



Autant de propositions pour permettre à vos émotions de rester en mouvement et de s'exprimer. Notamment la peur, la colère avec ses différentes déclinaisons (rage, angoisse, stress...)

Et pourquoi pas organiser une boom party, un karaoké, en famille par exemple?!

Notre esprit

Lui aussi a besoin qu'on s'occupe de lui, qu'on le nourrisse de réflexions, de questionnements, pouvant l'amener à prendre de la hauteur et du recul sur tout cela. Je vous donne quelques pistes à suivre.

Et si finalement ce virus; qu'il soit d'origine organique, répondant à l'évolution, le mouvement du vivant, ou qu'il soit d'origine humaine, créé par un groupe de personnes; était là pour nous rendre compte de notre capacité à nous adapter et rapidement, voire très rapidement.

Si finalement il était là pour réveiller notre base, ce qui nous anime, fait de nous des animaux vivants, vivaces? Nous rappeler que nous sommes tous égaux face à la maladie et raviver notre solidarité?

Je suis aussi en lien avec des personnes bossant au CHU, médecins, et franchement juste pour eux je préfère rester chez moi. Si je peux leurs éviter un cas de plus, alors qu'ils sont déjà plus que full, n'ont pas assez de réanimateurs respiratoires, et que les médecins cancérologues par exemple sont sollicités pour faire face, en plus de leurs patients, aux personnes atteintes, je dis Yes soyons solidaires!



Je prends très au sérieux ce qu'il se passe et invite tout le monde à faire de même, sans non plus tomber dans la psychose, mais simplement en suivant les recommandations aussi bien en termes de gestes protecteurs, de limiter ses déplacements au strict minimum ou de visites d'autres personnes.

Et si certains d'entre vous restent flottants voilà quelques questions que je vous invite à vous poser:

Est-ce que je perçois ce qui arrive comme une fatalité, comme un cadre et des règles qui m'empêchent d'être libre...Ou est-ce que je mets d'autres lunettes, et me dit par exemple: " Tiens pourquoi pas prendre des vacances avant l'heure?..."

Parce que franchement, vous en avez souvent vous des vacances forcées?!

Alors voilà je vous propose de recevoir pleinement ce que la vie nous propose et de prendre ce temps comme une opportunité pour se ressourcer.

Nous pouvons pour cela nous retrouver pour méditer ensemble en ligne et nous nourrir mutuellement de belles énergies du vivant vibrant. Ou vous pouvez encore participer à des ateliers méditation-philo que j'organise en ligne pour petits et grands penseurs. Histoire d'ouvrir l'espace des questionnements et réflexions, tout en nourrissant notre besoin d'ocytocine et de liens humains.

Calmer son esprit par la méditation

En attendant, je vous propose une petite méditation de 20min environ. En sachant que vous pouvez l'écourter au besoin. Je vous invite à la pratiquer le matin et le soir pour observer votre esprit, l'appriivoiser, le calmer et lui permettre de s'apaiser. C'est parti!

- 
- 01 Installez-vous confortablement sur une chaise, ou sur le sol en gardant autant que possible le dos droit respectant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Vous pouvez aussi vous allonger si c'est plus confortable et si vous avez mal au dos.
 - 02 Accordez vous l'opportunité de ne rien faire.
 - 03 Puis observez votre respiration, votre souffle, son rythme, son mouvement sans vouloir la changer, juste en l'observant.
 - 04 Puis vous pourrez observer les sensations sur tout l'ensemble de votre corps, des pieds à la tête. En faisant deux trois fois tranquillement ce trajet.
 - 05 Puis vous pourrez observer les bruits environnants, des plus proches au plus lointains, en observant si cela change vos sensations internes.
 - 06 Enfin vous pourrez vous relaxer en silence quelques minutes, prendre une profonde inspiration, vous étirer si vous avez besoin et reprendre vos activités.

Les 3 C dans notre société

Et si je reviens à cette notion des 3C, appliquée à nos sociétés, nous sommes dans un déséquilibre certain et ce n'est pas depuis aujourd'hui.

Au niveau du corps, nous les malmenons, en nous en demandant toujours plus et dans un rythme effréné.

Côté cœur, nous baignons dans la peur, et les informations nous aident pas vraiment à les dépasser. Il est important aujourd'hui de prendre conscience de la réalité de ce virus tel qu'il est, pour être vigilant, sans non plus tomber dans la psychose ambiante générale.

Enfin côté esprit, c'est le brouillard total, avec des sources d'infos concernant ce virus qui s'accumulent et vont parfois à l'opposé. Je ne rentrerais pas ici dans ce débat de si ce virus est d'origine organique, ou humaine voire complotiste. Parce que ce qui importe à l'heure actuelle c'est qu'il est. Et ainsi d'agir en conséquence de manière sensée, raisonnée et posée en accord avec ses valeurs, tout en prenant soin de son corps.

Ainsi nous en seront grandis et la société avec.
A chacun de faire sa part de colibri.

Prenez soin des espaces de transition en vous et autour de vous.

Gardez le cap des nouveaux possibles face aux changements!

Nous faisons encore partie du vivant!



RESSOURCES

- ✓ **LIVE PARTIE 1 FAIRE FACE AU CORONA - LES 3F VERSUS LES 4 PHASES DU DEUIL**
- ✓ **LIVE PARTIE 2 FAIRE FACE AU CORONA - LES 3F VERSUS LES 4 PHASES DU DEUIL**

Coronavirus ou Coronapavirus ?

Médecines Naturelles

Luc Bodin, spécialiste en Médecines Naturelles

Luc vous propose des gestes simples quotidiens pour renforcer votre système immunitaire. Vous allez apprendre comment mobiliser les défenses immunitaires de votre organisme.

Les médias nous présentent le coronavirus tombant sur l'humanité telle la grande peste du Moyen-âge. Il est vrai qu'il y a aujourd'hui près de quatre milliards de personnes confinées chez elles. Tout ceci induit un stress puissant, alors qu'il s'agit d'une émotion nuisible pour l'immunité des individus (donc favorable à l'infection).

Rester Présent

Le premier geste à faire, face à cette pandémie, est de demeurer informé sans se mettre dans la peur de tomber malade, soi-même ou ses proches. Il est conseillé pour cela de ne pas suivre les informations en continue durant toute la journée parce qu'elles sont très anxiogènes et que leur répétition n'apporte souvent rien de constructif.

Avec ce confinement il faut aussi apprendre à vivre dans l'isolement complet ou au contraire en communauté avec la promiscuité que cela engendre. L'épreuve n'est pas simple parce qu'elle fait souvent resurgir le mal-être, les rancunes, les dévalorisations et toutes les tensions qui étaient jusqu'alors sous-jacentes.

Il est donc impératif de regarder les choses autrement !



Pour commencer, il faut arrêter de gamberger sur le futur en imaginant les pires scénarii. Sachez que l'être humain est le seul *“animal”* capable de se stresser lui-même grâce à son pouvoir anticipatif. Or nous ne pouvons pas contrôler le futur. Par contre, nous pouvons apprendre à vivre dans le présent en restant conscient des activités que nous faisons (cuisine, lecture, communication, musique, etc.) sans laisser notre esprit divaguer. Le présent apporte toujours calme et sérénité.

La pleine conscience

Un petit exercice vous aidera à rester dans le présent, c'est la pleine conscience. Pour cela, fermez les yeux et commencez par faire plusieurs grandes respirations amples et agréables. Puis portez votre attention à ce qui se passe à l'intérieur de votre corps : la position de votre dos, la sensation de la chaise en-dessous de vous, les tensions dans votre ventre, le petit chatouillis au bout de votre nez, etc. Vous les observez sans intervenir... Restez simplement présent... Laissez passer le temps... Puis portez votre attention à ce qui vous entoure : la chaleur de la pièce, une odeur, un bruit dans la rue, un oiseau qui chante, un moteur qui ronronne... Vous constaterez combien de choses se produisent à chaque instant dans votre corps et dans votre environnement... Vous serez alors dans cet instant, complètement dans le *“ici et maintenant.”*

Sortir de la peur et du stress

Pour sortir du stress, vous pouvez réaliser des activités qui vous font plaisir, que vous avez envie depuis longtemps et que vous n'avez jamais pris le temps de faire auparavant: lectures, bricolage, pâtisseries, peinture, écriture, etc. ?



Ce confinement vous offre aussi l'opportunité de faire le point sur votre vie ? Êtes-vous heureux ? Si ce n'est pas le cas, que pourriez-vous mettre dans votre existence pour la rendre lumineuse ? La vie est faite de petites choses... Il n'y a pas forcément besoin de tout chambouler... simplement d'écouter votre cœur et vos aspirations qui proviennent de votre être. Prenez votre temps et laissez venir vos impressions même celles qui vous semblent farfelues ou impossibles... et laissez vos rêves devenir la réalité.

La méditation, la relaxation, l'EFT, la méthode AORA, Ho'oponopono nouveau, les activités artistiques, les musiques relaxantes, la respiration abdominale, un bon bain chaud, la sexualité, sans oublier la compassion, l'amour et la prière... sont autant de solutions pour surmonter son stress et mettre à profit ce moment de confinement.

La respiration abdominale

La respiration abdominale permet de retrouver rapidement calme et détente. Elle se pratique en 4 temps :

- ▶ Inspiration par le nez en gonflant le ventre, sans forcer. Blocage de sa respiration pendant 3 à 4 secondes (ce qui est agréable).
- ▶ Expiration par la bouche en rentrant le ventre toujours sans forcer.
- ▶ Blocage de sa respiration pendant 3 à 4 secondes (ce qui est agréable).

Et ainsi de suite...

En deux ou trois respirations, l'effet relaxant se manifeste déjà. Cet exercice peut aussi aider à s'endormir le soir si besoin.

Remonter votre immunité

Pour renforcer votre immunité (en prévention), un mode de vie sain, une alimentation légère, une bonne hydratation, un temps de sommeil confortable... sont les premiers éléments à mettre en place.

Une prise de stimulants notamment la vitamine C (acérola) et le magnésium est toujours intéressante... Ensuite pour les grands enfants et les adultes, il est possible de prendre (au choix) :

- ▶ Oligoélément (complexe) Cuivre-or-argent : 1 dose le matin à jeun. Les personnes fragiles pourront ajouter une deuxième dose le soir avant le dîner.
- ▶ Maïtaké : suivre la posologie indiquée par le fabricant.

Pour les nourrissons, les jeunes enfants et les femmes enceintes, la prise de Thymuline 9CH : 3 granules à sucer avant les repas deux fois par jour. Pour les nourrissons, ces granules seront dilués dans un peu d'eau et donnés dans un biberon.

Dès les premiers symptômes. Dès que les premiers symptômes apparaissent (fièvre, courbatures, toux sèche...) il convient de prendre les huiles essentielles de Laurier noble et de Ravintsara à raison de 2 gouttes de chaque dans un peu d'huile végétale à appliquer sur la peau 2 à 3 fois par jour ou à mélanger dans une cuillère à café de miel.

A défaut de ces huiles essentielles, prendre des Gouttes Aux Essences (GAE) à raison de 20 gouttes dans un peu d'eau, trois à quatre fois par jour. Les enfants à partir de 30 mois prendront simplement 5 à 10 gouttes trois fois par jour dans un jus de fruits frais.

Les nourrissons et les femmes enceintes, devront se contenter de la Thymuline 4CH à raison de 3 granules avant les trois repas. Les femmes enceintes pourront y ajouter de la vitamine C et du magnésium...

Par ailleurs, le paracétamol doit être réservé aux personnes présentant des températures élevées ou mal supportées. Il convient de la préserver dans la mesure du possible parce que la fièvre aide à combattre le virus et à stimuler l'immunité.

Enfin, en cas de symptômes importants, notamment neurologiques ou respiratoires, il est indispensable d'appeler le Samu pour être dirigé vers un hôpital.

Le point réflexe

Le thymus est une glande immunitaire importante. Il est situé derrière le sternum dans sa partie haute. Il est possible de le stimuler en tapotant le point situé en regard. Un tapotage léger, non douloureux pendant une quinzaine de secondes 2 ou 3 fois par jour est conseillé en cas d'épidémie. Il n'existe aucune contre-indication à l'usage de ce point réflexe. Les femmes enceintes, les nourrissons, les adultes et les personnes âgées peuvent en bénéficier.



Derniers conseils

Un conseil qui peut sembler ridicule de prime abord, mais qui est pourtant important, consiste à affirmer haut et fort plusieurs fois par jour (notamment si vous ressentez les premiers symptômes de la maladie), que vous ne voulez pas tomber malade avec une phrase du genre :

“Je ne veux pas tomber malade”

Votre esprit et votre corps entendront le message et feront en sorte d'exécuter votre demande. Cela fonctionne souvent très bien.

Vous pouvez aussi en faire un jeu. Au lieu de parler du Coronavirus (Corps, On a virus), dire plutôt Coronapavirus (Corps, on n'a pas virus)... Ce petit jeu de mot s'inscrira dans votre esprit et participera à la mobilisation des défenses immunitaires de votre organisme.



RESSOURCES

- ✓ [WEBINAIRE DU DR LUC BODIN, LA DÉTOX DU CORPS, DE L'ESPRIT ET DE L'ÂME](#)
- ✓ [LUC BODIN "CORONAVIRUS... ET SI NOUS REGARDIONS LES CHOSES AUTREMENT"](#)
- ✓ [LUC BODIN – RENFORCER SON IMMUNITÉ ?](#)

Sophrologie et système immunitaire

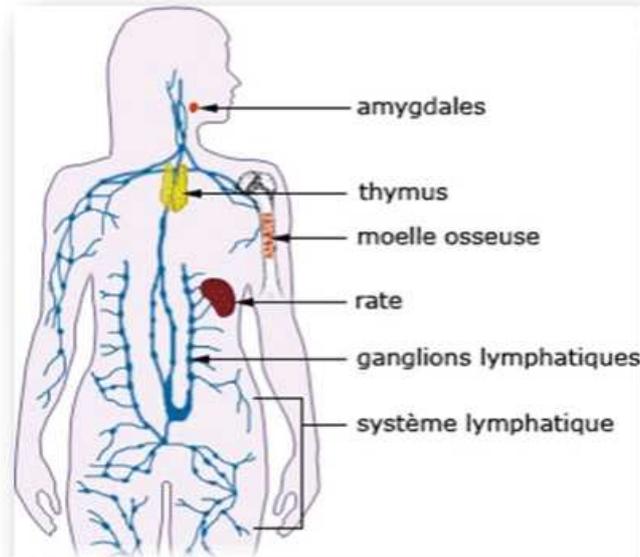
Sophrologie

Manon Mode, Sophrologue

Manon vous présente 3 exercices simples de Sophrologie qui soutiennent le fonctionnement du système immunitaire : Sophro-activation vitale, Technique autoscopique, Psychoplastie sophronique.

Le système immunitaire

Qu'est-ce que c'est ?



Le système immunitaire constitue l'ensemble des mécanismes de défense de l'organisme. Il met en jeu des molécules, des cellules (globules blancs), des organes qui assurent une défense physique et biochimique contre les agents pathogènes : virus, bactéries, champignons... Les organes sont, par exemple, le thymus et la moelle osseuse qui produisent les globules blancs.

La fièvre est également un mécanisme de défense, et permet la guérison :

- ▶ Les microbes se multiplient très bien à 37 degrés. Au delà, ils meurent ou arrêtent de se multiplier.
- ▶ A l'inverse, les défenses immunitaires travaillent plus vite à 38,39 ou 40 degrés. Le corps humain survit grâce à la fièvre !

Notez qu'un virus n'est pas une entité biologique autonome, c'est-à-dire qu'il a besoin de rentrer dans une cellule de votre corps pour utiliser sa *“machinerie”* et se multiplier. La peau elle-même, difficile à percer et recouverte de sébum acide, représente une première défense. Toutes les entrées du corps humain possèdent leurs propres barrières. Par exemple, le mucus qui tapisse les voies respiratoires prend au piège les ennemis.

De nombreuses interactions physiologiques viennent modifier le fonctionnement du système immunitaire: manque de sommeil et/ou d'activité physique, alimentation non équilibrée, ainsi que les maladies auto-immunes.

D'autres facteurs, à d'autres niveaux de compréhension, impactent vos défenses :

La gestion des émotions

Plusieurs études ont démontré que le stress est défavorable à la santé. Des émotions telles que la peur, le désespoir, le ressentiment etc... peuvent créer un terrain propice au développement de maladies. Pour un exemple plus précis : le stress génère une réponse biologique, notamment par la sécrétion d'adrénaline et de cortisol, qui engendre la baisse de l'immunité. Il réduit à la fois la capacité de combattre, et la capacité de guérir d'une maladie.

A l'inverse, la joie, la recherche du bien-être à travers le calme, la paix intérieure, la douceur, la confiance et l'espoir, peuvent enrichir une personne et influencer positivement son état de santé, voire même sa guérison.

Ces croyances qui brident notre potentiel

Une croyance limitante est une vue de notre esprit qui nous fait croire que nous ne sommes pas capable de faire certaines choses. Elles viennent le plus souvent de notre éducation, et de nos expériences de vie (en particulier de nos échecs). Non seulement ces pensées sont toxiques et brident nos potentiels. Mais en plus, elles ont un effet pervers inconscient : plus on y croit fort, plus on essaiera inconsciemment de trouver des preuves pour justifier nos croyances.

Heureusement, nos croyances ont autant le pouvoir de nous construire que de nous détruire. Je vous invite à identifier toutes vos croyances limitantes en lien avec le système immunitaire. Prenez une feuille et listez-les, sans filtrer ni juger. Puis, pour chaque croyance limitante écrite, écrivez une affirmation contraire et positive.

Par exemple :

"Je suis toujours fatiguée"

peut devenir *"Aujourd'hui, je me sens en pleine forme"*.

"Tous les hivers, j'attrape la première maladie qui passe"

peut devenir *"Cet hiver, je suis plus fort"*.

Choisissez une phrase positive qui vous parle particulièrement, qui résonne ou vous fait vibrer plus qu'une autre. Répétez cette phrase 3 fois immédiatement, à voix haute, puis chaque matin à votre réveil. Ainsi, elle s'incrusterait dans votre inconscient, comme une reprogrammation positive !

Les spécificités de la sophrologie

Notions générales

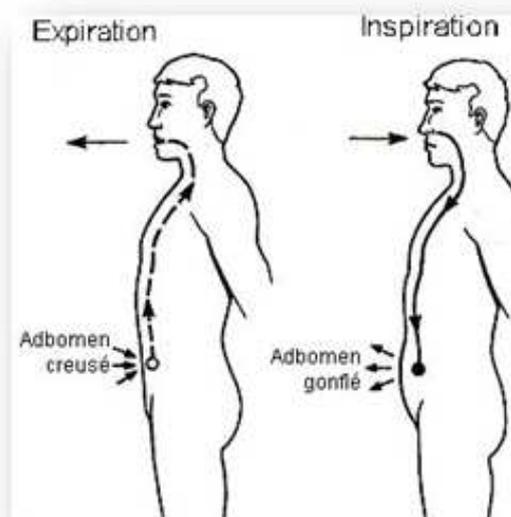
La Sophrologie est une technique qui s'adresse à l'être humain dans sa globalité, à son corps, son âme et son esprit. Elle passe par une prise de conscience générale et la recherche d'une meilleure qualité de vie. C'est-à-dire apprendre à mieux se connaître, prendre conscience de ce qui ne va pas, tout en se centrant prioritairement sur ce qui va.

Lorsque j'interviens en tant que Sophrologue sur le système immunitaire, je me place généralement comme un soutien, une complémentarité aux traitements médicaux existants.

Avec les techniques de relaxation, les ondes cérébrales sont ralenties afin d'atteindre des ressources inaccessibles consciemment. La Sophrologie intègre à cet instant, des techniques supplémentaires de visualisation créative. Une des méthodes les plus efficaces pour (re)programmer son esprit à la défense ou à la guérison.

Voici des techniques de visualisation créatives, utilisées dans l'accompagnement à la santé:

Sophro-activation vitale



Cette technique permet de rendre présents les organes dans la conscience, et renforcer ainsi leur structure biologique. Elle permet également une activation de la circulation, une augmentation douce de la température, une activation de l'énergie nécessaire et suffisante.

Nous exploitons la fonction naturelle et primordiale de la respiration. Simple et accessible à tous, cette technique suggère de placer une intention dans le mouvement:

- ▶ A l'inspiration, portez votre attention sur la chaleur de votre corps. Imaginez que vous venez de faire une douce activation de l'énergie qui circule dans votre corps.
- ▶ A l'expiration : vous pouvez stimuler, augmenter la chaleur et la circulation dans tous le corps...

Faites cet exercice 3 fois par jour (minimum). Fermez les yeux, si ça vous aide. Inspirez, expirez, diffusez, renforcez cette énergie ... cette force vitale et innée !

Technique autoscopique

Cette technique est un moyen d'auto-investigation basé sur l'écoute du corps et l'intuition. Elle permet d'établir un bilan ou de mettre au point un traitement ; au moyen d'un voyage à l'intérieur du corps et l'écoute des différents organes. Cette technique est utilisée en complément d'un bilan médical pour aider la personne à vivre le bon ou mauvais fonctionnement de son corps et le conscientiser.

Psychoplastie sophronique

Durant cette technique, la personne concernée vit le processus de réparation de ses lésions, à tous les niveaux biologiques (cellulaires, tissulaires...). Ceci permet d'accélérer de manière notable la vitesse de réparation. Elle est donc idéale, et systématiquement proposée, lors de fractures, traumatismes physiques, cicatrifications ... et réparations post- opératoires.

Elle peut être adaptée au système immunitaire, dans l'objectif de prévenir la maladie.

A vous de jouer : concentrez-vous sur votre corps de la tête aux pieds. Prenez le temps qu'il vous faut, pour ressentir l'ensemble de votre corps. Pendant quelques instants, vous pourrez vivre vos cellules, votre fonctionnement de réparation d'une partie de votre corps, ou d'amélioration générale de votre système immunitaire...

Imaginez ou visualisez le combat entre les bonnes et les mauvaises cellules, ou la reconstruction par les bonnes cellules ... Un petit peu comme des maçons qui remontent une muraille ... Laissez librement venir toutes les images de réparation ou de mobilisation qui vous viennent, et appliquez-les sur chaque partie de votre corps.

Accueillez toutes les sensations nouvelles, et peut-être des sensations que vous connaissiez déjà mais qui sont maintenant plus marquées ...

Si vous souhaitez renforcer l'exercice, projetez-vous dans l'avenir. Comme un rêve dans plusieurs jours ou semaines, où vous êtes en pleine pulsion de vie et résistant. Vivez intérieurement tout ce que cela vous amène de positif !

RESSOURCES

 **BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE AVEC LA SOPHROLOGIE**

Immunité et Relaxation profonde

Sophrologie

Patrick Vigneau, Sophrologue

Patrick vous propose de prendre conscience de l'importance de la relaxation pour un fonctionnement sain du système immunitaire. Vous trouverez un audio de relaxation guidée à la fin de l'article.

Face à une épidémie, notre défense est d'abord notre système immunitaire. Bien sûr, toutes les mesures de protection et tous les traitements doivent être considérés. Mais je vais ici développer le fonctionnement du système immunitaire.

L'influence du stress sur le système immunitaire

Le système immunitaire, appelé aussi système lymphatique, est constitué d'un ensemble coordonné d'éléments de reconnaissance et de défense. Il est hérité à la naissance, mais il est adaptatif, c'est-à-dire qu'il évolue au gré des contacts qu'il a avec des microbes ou corps étrangers. Les cellules immunitaires sont appelées les leucocytes, ou globules blancs, produits par la moelle osseuse.

Nombreux facteurs participent au bon fonctionnement et au renforcement du système immunitaire : sommeil, alimentation, cadre de vie, activité physique, bien-être mental...

D'autres facteurs affaiblissent le système immunitaire et en particulier le stress. Le lien est connu depuis longtemps entre stress et diminution des défenses immunitaires. Nous appelons « stress » une tension.



Tout le monde peut observer qu'un excès de stress a une influence négative sur la santé. Des études in vitro, des essais sur les animaux et des observations sur les humains ont permis de voir que le stress peut contribuer à affaiblir ou à dérégler le système immunitaire. Il y a suffisamment de preuves pour que, au sein de la communauté scientifique, il soit admis que le stress a une incidence significative sur le développement et l'évolution de plusieurs maladies, notamment les maladies infectieuses : troubles rhumatismaux, asthme, maladies cardiaques et cancer.

Comprenons qu'à petites doses, le stress est utile pour gérer le quotidien. Cependant, si l'état de stress dure trop longtemps, il devient néfaste. Il agit sur le système nerveux sympathique qui contrôle un grand nombre d'activités inconscientes biologiques et psychiques. Selon des statistiques médicales, les personnes trop angoissées ou subissant un stress puissant (divorce, décès, chômage, accident, maladie, peur, harcèlement...) ont deux à trois fois plus de risque de développer des problèmes de santé.

Le stress chronique conduit à des réactions de défense exacerbées. Cette activité démesurée nuit au bon fonctionnement du système lymphatique.

Se relaxer est donc un élément important pour renforcer le système immunitaire. Une bonne santé psychique est essentielle à la santé en général.

Se relaxer c'est lâcher les tensions, à la fois corporelles et psychiques.

Vous pouvez favoriser des moments de détente, en vous promenant, en regardant un film, en bavardant agréablement, en regardant le ciel, en écoutant une belle musique.

Ces moments vont conduire à un mieux-être ponctuel.

Vous pouvez aussi vivre des séances de relaxation profonde avec le yoga ou la sophrologie. Et là, c'est tout autre chose. Car si vous multipliez ces moments, de véritables changements s'opéreront en vous. Le système immunitaire n'en sera que plus efficace.

En fait, il y a plusieurs niveaux de relaxation. Si vous menez une vie calme, sans trop de soucis, vous avez le sentiment de ne pas être stressé. Pourtant, vous pouvez vivre des inquiétudes, manifester des émotions fortes, ce qui va indiquer qu'il existe des stress en profondeurs.

Nous pouvons observer les effets du stress dans 4 domaines : physique, énergétique, émotionnel et mental.

Et nous pouvons aussi distinguer trois niveaux de tension : le niveau de surface (conscient) le niveau sous-jacent (subconscient) et le niveau profond (inconscient).

Ainsi, une personne peut ne pas se sentir stressée en surface, mais connaître des tensions dans son subconscient, sans qu'elle ne s'en rende compte. C'est un peu le cas pour tout le monde en vérité. Par exemple, tout peut aller bien dans la vie extérieure, le mental est calme, mais des tensions demeurent dans la mémoire à cause d'événements stressants vécus 10, 20 ou 30 ans auparavant. Et ce stress mémoriel affecte encore le système immunitaire.

L'importance de la relaxation

Il existe de nombreuses séances de relaxation disponibles sur Internet, je vous invite à essayer celles qui vous conviennent le mieux, qui amènent un véritable état de relâchement, de détente très profonde, proche de la somnolence.



Un état où il n'y a plus d'agitation mentale, plus de tensions émotionnelles, mais un grand bien-être. Cet état s'appelle Turya en yoga ou Sophren en sophrologie évolutive. Il représente la conscience libre de toute influence matérielle ou mentale.

Avec un entraînement régulier, vous découvrirez cet état de conscience. Alors les énergies circuleront plus librement dans votre corps, les systèmes nerveux végétatifs seront mieux équilibrés et les fonctionnements biologiques du corps seront optimisés.

Alors, si vous ressentez parfois de la peur, de l'inquiétude, de l'énervement, même un souci ou un inconfort mental, pratiquez la relaxation profonde. Et votre système immunitaire en sera renforcé.

Si vous vous surprenez à avoir des réactions émotionnelles fortes, si vous avez des inquiétudes qui resurgissent régulièrement, si vous avez des problèmes de santé récurrents, c'est probablement qu'il existe du stress sous-jacent.

Observez-vous dans votre vie quotidienne, sachez reconnaître les signes de stress. Ne négligez pas la pratique de la relaxation profonde. Allez jusqu'au niveau mental pour analyser vos croyances. Certaines sont de grandes sources de stress. Observez ce qui vous dérange, observez vos rigidités, et osez détricoter votre carte du monde, il y a souvent des tensions dans le subconscient. La psychologie transpersonnelle peut aider à y voir plus clair dans les profondeurs de la psyché.

La psycho-neuro-immunologie étudie aujourd'hui de façon scientifique et à grand échelle statistique les relations entre corps et conscience. Ce qui fut jusqu'alors plutôt empirique et intuitif devient une science.

S'accorder du temps pour s'apaiser, pour se reposer, pour lâcher les tensions de surface et sous-jacentes ne peut que nous aider à vivre mieux. Relaxer le subconscient n'est pas toujours facile à faire seul, mais nous pouvons déjà faire les premiers pas par nous-mêmes. Se prendre en charge avec la compréhension que nous avons des moyens pour nous renforcer intérieurement ne peut qu'être bénéfique à notre santé.

Une relaxation de 5 minutes pour commencer

Relaxation 5 minutes:

- 01 D'abord se masser la nuque.
- 02 Puis s'asseoir (ou s'allonger) fermer les yeux.
- 03 Se mettre bien à l'aise.
- 04 Déplacer la mâchoire à droite et à gauche, ouvrir grand la bouche, bâiller.
- 05 Effectuer 5 lentes et profondes respirations, sans effort.
- 06 Puis porter l'attention sur le corps.
- 07 Bien relâcher lentement les paupières, les mâchoires, les épaules, les mains, l'abdomen.
- 08 Se laisser aller en répétant : je suis calme et tranquille.
- 09 À cette étape nous pouvons être en état sophronique, où la zone du subconscient est accessible.
- 10 Alors des messages positifs peuvent être adressés au subconscient.

RESSOURCES



SÉANCE DE RELAXATION PROFONDE MP3



Retrouver son bien-être avec la Sophrologie

Sophrologie

Sandrine Gryson, Sophrologue et Relaxologue Certifiée

Sandrine expose le danger d'un stress récurrent sur l'organisme ainsi qu'un exercice simple de respiration abdominale pour retrouver son équilibre. Vous trouverez un audio de relaxation guidée à la fin de l'article.

En ce temps de crise sanitaire sans précédent, les Français sont soumis à des facteurs de stress exceptionnels. Peur d'être contaminé, enfants à la maison et impossibilité d'aller travailler, stress lié aux éventuelles difficultés financières qui pourraient se présenter rapidement, grandes surfaces dévalisées et peur de manquer, et surtout stress lié à l'incertitude de ce que sera demain.

Alors, comment faire pour vivre ces prochaines semaines le plus sereinement possible ? En suivant quelques conseils de sophrologie à appliquer chaque jour, vous pourrez apprendre à réduire votre stress et votre anxiété, tout en retrouvant un mieux-être physique et mental.

Qu'est-ce que le stress?

A l'origine, le stress est une réaction positive du corps qui permet de mettre à disposition d'une personne toutes les ressources nécessaires dont elle a besoin pour faire face à un agent stressant, c'est-à-dire pour combattre ou fuir.

Le corps réagit fortement et se met en état d'alerte de manière impromptue : les muscles se tendent, le rythme cardiaque et la respiration s'accélèrent et la pression sanguine augmente.

Cet état d'alerte se maintient jusqu'à ce que le sujet ait fait face à l'agent stressant, et par conséquent jusqu'à ce qu'il ait évacué son stress. Puis l'organisme se calme et revient à son état d'origine.



Or, dans une situation de crise telle que celle que nous sommes en train de vivre actuellement, les choses se passent différemment.

Puisque l'agent stressant est présent en continu dans notre quotidien, notamment avec les médias qui nous informent chaque jour de l'évolution du virus et des nouvelles mesures prises par le gouvernement, le stress emmagasiné dans notre corps n'est pas évacué. Notre corps passe alors en phase de résistance, et peut aller jusqu'à l'épuisement.

Quels sont les symptômes de stress récurrents ?

Un individu qui est stressé ou anxieux est un individu qui respire mal et qui a adopté une respiration haute dite “*de stress*”. Concrètement, il s'agit d'une respiration courte et superficielle au niveau des clavicules et du haut de la cage thoracique, par laquelle nous respirons presque tous, par habitude.

A l'instar de la respiration complète et abdominale que nous développerons plus loin, la respiration haute ne remplit que



30% des poumons et ne permet pas d'oxygéner suffisamment le corps, et notamment le cerveau. Par ailleurs, elle contribue au développement et au maintien d'un sentiment d'anxiété ou d'angoisse chez l'individu, ainsi qu'à l'apparition de symptômes physiques de stress.

Si vous respirez mal et que vous êtes stressé, voici une liste non exhaustive des symptômes que vous pouvez ressentir :

- 01 Boule au ventre / Nœud à l'estomac / Troubles digestifs.
- 02 Sensation d'étouffement / Respiration haletante / Essoufflement.
- 03 Palpitations cardiaques.
- 04 Sensation de tremblement à l'intérieur du corps.
- 05 Nœud dans la gorge.
- 06 Sudation excessive.

Tous ces symptômes peuvent également avoir des conséquences sur votre bien-être général à la fois psychique et physique.

Au niveau psychique, vous pouvez être sujet à de la nervosité, des insomnies ou troubles du sommeil, de la fatigue, de l'irritabilité ou encore ressentir un sentiment d'angoisse latent. Au niveau physique, ce sont toutes des tensions de toutes sortes qui peuvent se déclencher : tension dans le cou et dans la nuque, au niveau des omoplates, douleur thoracique ou encore au niveau des lombaires...

Alors que faire au quotidien pour parer à tout cela ?

En pratiquant un exercice de respiration simple chaque jour, vous contribuerez fortement à réduire votre stress si vous en souffrez mais aussi et surtout à vous détendre et vous relaxer à un moment où nous en avons le plus besoin.

Retrouver et entretenir son bien-être intérieur

Que vous soyez chez vous, dans les transports, au travail, dans votre lit, prenez du temps pour pratiquer la respiration complète abdominale. Pour une plus grande efficacité et des résultats rapides sur votre corps et votre esprit, il est conseillé de faire cet exercice de 10 à 20 minutes, en continu. Si vous ne pouvez pas vous accorder ce temps le matin ou dans la journée, essayez de vous trouver un moment le soir avant d'aller vous coucher, surtout si vous êtes sujet à des troubles du sommeil.

Si là encore ce n'est pas possible, contentez-vous de 5 minutes qui vous seront tout de même bénéfiques.

Exercice de respiration abdominale

Mettez vous en position assis ou allongé, de préférence les yeux fermés, pour vous plonger pleinement dans ce moment de relaxation que vous vous offrez.

Posez les mains sur votre ventre et prenez d'abord simplement conscience des mouvements de votre respiration pendant quelques minutes (2 minutes environ, le temps de vous interioriser). Conscientisez les mouvements de vos mains qui s'abaissent et se soulèvent au gré de votre respiration.

Puis, tout en gardant vos mains sur le ventre, inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre en premier (vous pouvez sentir votre ventre pousser vos mains vers l'extérieur) ; puis en remplissant d'air vos poumons en deuxième, jusqu'à soulever légèrement votre poitrine et vos épaules en troisième.



Gardez l'air quelques secondes (vous pouvez compter dans votre tête 1-2-3-4-5 selon vos possibilités).

Puis expirez profondément l'air par la bouche, jusqu'à sentir votre ventre se rentrer légèrement.

Et respirez comme cela pendant 20 minutes.

Pendant les premiers temps vous pouvez ressentir un léger vertige ou des fourmillements. C'est bon signe ! Cela indique que votre cerveau se réoxygène et que votre corps fonctionne à nouveau correctement. N'ayez pas de peur de poursuivre, cela s'estompera rapidement avec la pratique.

Quels sont les bénéfices de cet exercice?

En respiration sur le modèle abdominal pendant 20 minutes, vous réutilisez pleinement vos poumons et vous apportez à votre corps toute l'énergie dont il a besoin.

Ainsi les symptômes de stress s'atténuent voire disparaissent (la respiration abdominale est notamment très efficace en cas de nœud à l'estomac).

Vous pouvez pratiquer avec une musique de relaxation pour encore plus de détente ou même écouter des séances de relaxation chaque jour pour favoriser votre bien-être intérieur.

RESSOURCES

✓ [AUDIO DE RELAXATION GUIDÉE EN MP3](#)

Kundalini Yoga ou l'Art de prendre soin de Soi de façon Intégrale

Kundalini Yoga

Valérie J'Espère, spécialiste en Conscience Intégrale

Valérie vous propose de vivre une séance de Kundalini Yoga en suivant des exercices de respirations et de postures. Ce Yoga puissant dans les effets, vous redonnera force et profondeur.

Un Yoga magique

- ▶ Aucune connaissance préalable requise
- ▶ Rapides et concentrées, des séances peuvent durer entre 11 et 45 minutes en fonction de vos impératifs (voir plus quand on aime !)
- ▶ Il agit en profondeur et apporte rapidement une conscience accrue
- ▶ Il induit un lâcher prise profond

Un Yoga parfait et pragmatique pour tous ceux qui souhaitent vivre en Conscience au quotidien. C'est un yoga que je propose à tous mes stagiaires pour commencer la journée et ensuite nous centrer sur le travail intérieur en lectures intuitives, ou en stage de développement de la Conscience intégrale.

Même ceux qui détestent le yoga au départ deviennent fan parce que les progrès sont très rapides !

Comme toutes les pratiques, le Kundalini Yoga a pour but de prévenir, harmoniser et aider l'Être à s'aligner à la plus haute Conscience de "Soi-M'aime."



S'aligner et se concentrer pour réfléchir avec discernement, énergie et ouverture d'esprit, c'est sans doute indispensable dans ce moment exceptionnel que nous vivons... où le *“Temps suspend son vol”* pour nous permettre de revenir à l'essentiel.

C'est une technologie holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être à partir de séries (appelées *“kriyas”*) utilisant le souffle, le rythme, des postures dynamiques ou statiques, le son (sous forme de mantras), la relaxation et la méditation.

C'est un yoga particulièrement puissant dans ses effets, basé sur une pratique corporelle (avec des postures statiques et dynamiques) et respiratoire (avec des techniques variées et sophistiquées). Ce yoga intègre la relaxation et la méditation (chantée avec mantra ou silencieuse). Source : Fédération Kundalini Yoga

Origine du Kundalini Yoga

Transmis par Yogi Bhajan fin des années 70.

“L'univers nous a fait le don de la vie, et la meilleure chose que nous puissions faire est de l'aimer et de tacher d'être heureux. La Voie Royale vers la lumière intérieure nous fait pressentir l'unité avec tout ce qui est. Dans le Yoga Kundalini, nous déployons notre énergie endormie afin de vivre une vie accomplie, intuitive et parfaite.”

Une vie en harmonie avec ce que nous sommes venus expérimenter pour grandir en conscience et déployer pleinement notre Humanité.

Début de séance

Toute séance collective ou individuelle de KUNDALINI YOGA doit débiter avec le chant du Adi Mantra :

“ Ong Namō Guru Dev Namō. ”

Lorsque ce mantra est chanté de façon adéquate, en pleine connaissance de cause, la personne prend humblement conscience du Moi Supérieur, qui est la source de toute évolution, et établit ainsi le lien entre lui-même et l'enseignement, le savoir, la sagesse.

*“ ONG NAMO GURU DEV NAMO ”
(Répéter 3 fois)*

Traduction :

Je m'incline devant la conscience créatrice.
Je m'incline devant la sagesse divine.

*“ AAD GUREH NAMEH
JUGAAD GUREH NAMEH.
SAT GUREH NAMEH.
SIRI GURDEVY NAMEH ”
(Répéter 3 fois)*

Traduction :

Je m'incline devant la sagesse d'avant les temps.
Je m'incline devant la sagesse des siècles.
Je m'incline devant la sagesse de la vérité.
Je m'incline devant la grande sagesse éternelle.

Puis la séance est conclut par :

*“ SAT NAM ”
(Répéter 3 fois)*

Traduction :

Identité est Vérité.

Les respirations

Respiration longue et profonde

C'est une respiration ventrale en continue par le nez qui réduit la cadence à quatre ou moins de respirations par minute.

Respiration du feu

- ▶ Active et nettoie les circuits nerveux.
- ▶ Favorise la rapidité de la guérison.
- ▶ Aide à stopper les habitudes indésirables et les dépendances subconscientes.
- ▶ Réduit l'insécurité et la peur.
- ▶ Restaure l'aura.
- ▶ Donne la capacité de contrôler notre négativité et nos émotions.
- ▶ Comme la capacité pulmonaire s'accroît, la glande hypophyse va commencer à sécréter, et le pouvoir mental de l'intuition va se développer.

La respiration de feu est une respiration rapide (2 à 3 respirations par seconde, comme un chien qui a chaud) et puissante dans l'expire par une forte contraction des muscles abdominaux. Elle se fait par le nez et en continue sans pause. Le reste du corps (jambes, visage,...) reste immobile et relaxé.

Inspirez par le nez et expirez par saccade en contractant le périnée, l'anus et le bas ventre.

Remarque: à la différence de l'hyperventilation, la respiration de feu ne suroxygène pas le sang et ne provoque pas d'étourdissements ou de crampes car l'accentuation est sur l'expire et non sur l'inspire. La respiration de feu expire l'air usée du corps qui reprend ensuite la quantité nécessaire par réflexe. Elle provoque une réaction immédiate de désintoxication du corps par les

poumons mais aussi par les trachées, les vaisseaux sanguins et lymphatique ainsi que tous les pores de la peau. Au bout de 3 minutes de respiration de feu, la chimie du sang est améliorée de manière mesurable.

Les postures principales

Archer



- 01 Debout, placez le talon de votre pied droit dans le creux de votre pied gauche pour obtenir un angle droit entre les deux pieds.
- 02 Faites un grand pas en avant avec le pied droit.
- 03 Penchez le genou pour que le tibia soit perpendiculaire au sol.
- 04 Ne tournez pas les hanches mais gardez tout le torse tourné dans la même direction que le pied gauche.
- 05 Levez les bras sur chaque côté du corps, parallèles au sol.
- 06 Ouvrez grand la cage thoracique en ouvrant grand les bras.
- 07 Pliez le coude gauche et amenez la main au niveau de l'épaule gauche.
- 08 Formez un poing et tirez comme si vous tiriez sur un arc.



- 09 Veillez à ne pas baisser le coude, le bras reste parallèle au sol.
- 10 Avec la main droite formez un poing en sortant le pouce.
- 11 Fixez le pouce du regard.
- 12 Respirez lentement et profondément en restant droit et fière, ferme et déterminé.
- 13 Visez votre but et méditez sur les étapes pour l'atteindre.
- 14 Serrez les muscles du bas du corps et redressez la colonne.

Durée : 3 min

Aigle



- 01 Assis en posture facile.
- 02 Levez les bras à 60°.
- 03 Formez des points en pliant uniquement la dernière phalange, toute la paume de la main restant découvert et tendu.
- 04 Sortez le pouce.
- 05 Gardez la colonne droite et la tête levée.

L'aigle renforce le système nerveux et le champ magnétique. Il reconstitue et agrandit l'aura. Le système respiratoire est renforcé et renouvelé.

Durée : 3 min

Satkriya



- 01 Assis sur les talons, levez les bras au-dessus de la tête.
- 02 Serrez les oreilles avec les biceps.
- 03 Joignez les paumes des mains, étendez-croisez les doigts et pointez les index.
- 04 Redressez le torse, rentrez le menton.
- 05 Chantez le son "Sat" en serrant les muscles du ventre.
- 06 Tirez le nombril vers la colonne vertébrale, puis vers le diaphragme.
- 07 Expirez et relaxez les muscles en chantant le son "Nam."

Cet exercice muscle tout le corps, stimule le 3e chakra et la digestion. Il réchauffe et remplit d'énergie. Il fait transpirer en peu de temps, signe de l'activité cardiaque active.

Durée : 3 min

Étirement du nerf de la vie





- 01 Assis les jambes tendues devant le corps.
- 02 Attrapez les grands orteils avec les indexes et les majeurs.
- 03 Appuyez avec les pouces sur l'ongle des grands orteils.
- 04 Penchez en avant et laissez votre torse et votre tête descendre vers les genoux.

Cette posture a de multiples bienfaits. Elle stimule le système digestif, travaille la flexibilité de la colonne vertébrale, tire sur le nerf sciatique, relaxe et prépare à la méditation.

Durée : 3 min

Posture de tension

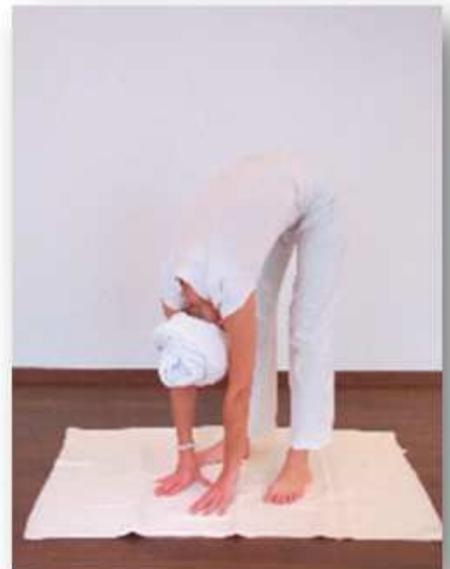


- 01 Couché sur le dos, inspirez.
- 02 Levez les pieds 15 cm du sol, levez la tête 15 cm du sol.
- 03 Tendez les bras le long du corps avec les paumes se faisant face.
- 04 Fixez les grands orteils et faites une respiration longue et profonde (ou une respiration de feu si possible)

Cet exercice muscle le ventre et stimule l'énergie du corps.

Durée : 3 min

Grenouille



- 01 Accroupi, sur les pointes des pieds.
- 02 Les mains sont posées au sol, entre les genoux.
- 03 Redressez la colonne, levez la tête et inspirez profondément.
- 04 En expirant, tendez les genoux, levez les fesses en gardant les mains par terre.
- 05 Laissez la tête et les épaules pendre.

Cet exercice stimule la colonne vertébrale, le système digestif et le système cardiaque. Il renforce également les muscles des jambes.

Durée : 3 min

Promenade du chameau



- 01 Assis en posture facile.
- 02 Redressez le corps, cambrez le bas du dos, sortez la poitrine et levez la tête en inspirant.
- 03 En expirant, arrondissez le dos, rentrez le menton.
- 04 Commencez par un mouvement lent et conscient et dynamisez avec le temps.

Cet exercice améliore la flexibilité de la colonne et stimule les nerfs du dos. Le mouvement avec la respiration dynamique masse les organes digestifs et stimule le système respiratoire. Il travaille sur tous les chakras.

Durée : 3 min

Vache et chat



- 01 A quatre pattes, les genoux au niveau des hanches, les mains au niveau des épaules.
- 02 Cambrez le dos à l'inspire, levez la tête et étirez la colonne.
- 03 A l'expire, arrondissez le dos et ramenez le menton vers la poitrine.

Cet exercice travaille la flexibilité de la colonne et équilibre les hanches.

Durée : 3 min

Cobra





- 01 Couché sur le ventre, posez les mains sous les épaules.
- 02 Inspirez, et en utilisant les muscles du dos, soulevez le torse.
- 03 Puis appuyez sur les bras pour vous redresser le plus possible.
- 04 Les hanches restent par terre.
- 05 Sortez la tête et penchez-la en arrière.

Concentrez-vous sur un point ou le 3e œil et respirez lentement et profondément.

Durée : 3 min

Yoga Mudra



- 01 Assis sur les talons, penchez le torse en avant pour toucher avec le front par terre.
- 02 Entrecroisez les doigts des mains dans le dos et levez les bras le plus haut possible.

Cet exercice enlève la tension dans le haut du dos et les épaules. Il nettoie le système lymphatique et amène du sang dans la tête et la nuque

Durée : 3 min

RESSOURCES

- ✓ [LIVES FACEBOOK DE SÉANCES](#)
- ✓ [DES MUSIQUES POUR VOUS ACCOMPAGNER ET MÉDITER](#)

Yoga et bienfaits des Pranayamas

Yoga

Emma Meston, Professeure de Yoga

Emma vous enseigne les pratiques de Pranayamas dont vous pourrez ressentir tous les bienfaits corporels, émotionnels et mentaux. Vous trouverez un audio d'un exercice de respiration à la fin de l'article.

Les bienfaits de la respiration

Respirer nous permet d'oxygéner toutes nos cellules.

Une bonne respiration abdominale permet un massage régulier de tous nos organes internes. En effet, notre diaphragme s'élève et redescend d'environ 12 cm (ainsi que nos reins), les organes sont ainsi naturellement massés et se remettent en place là où il y a blocage et torsions parfois. Ce massage améliore aussi le péristaltisme. En espirant, on digère donc mieux ; la respiration favorise également le retour veineux, elle rééquilibre le PH (taux d'acidité dans l'organisme), réduit l'hypertension etc...

Respirer permet aussi de prendre du RECUL, de déstresser largement ; et en cette période de confinement tout particulièrement. Le repli chez soi favorise des moments de retour à soi, aux fondamentaux que sont, entre autres, la respiration en conscience, la reconnexion à son corps, la méditation, l'introspection, la gestion des émotions.

Les effets positifs des exercices de respiration : plus d'énergie, un meilleur ancrage, une meilleure gestion émotionnelle, et un certain développement spirituel.

Le yoga est basé sur le principe premier de la respiration.

Exercice de Pranayama

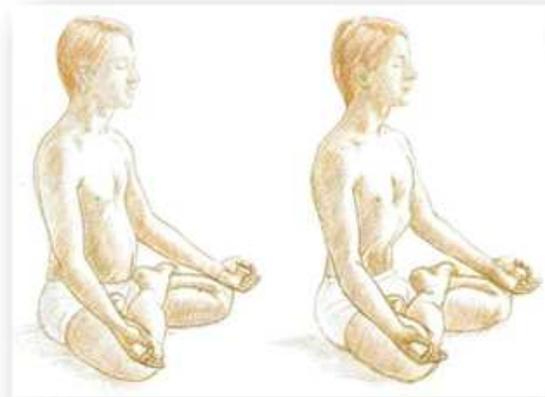
Ujjayi breath



En Savasana ou easy pose, placez la langue sur le centre du palais, inspirez en nasal avec un son hissant en pensant au son "Sa", expirez en bucal en contractant la partie arrière de la gorge et en faisant le son "ha". L'inspire et l'expire doivent être égaux en temps, poussez les à leur paroxysme.

Cette respiration permet d'enrichir le souffle en énergie et calmer le mental ruminant.

Bhastrika



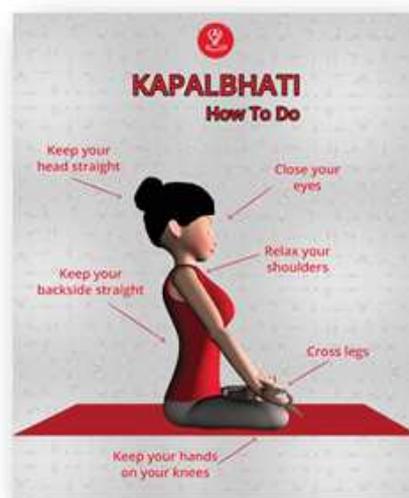
Peut se pratiquer dans les postures assises, haut du corps bien droit et bouche fermée.

Inspirez et expirez rapidement 10 fois par session, en yoga Kundalini cela peut se faire jusqu'à transpiration.

Les bénéfiques de Bhastrika : prévention et lutte contre l'asthme, soulagement des problèmes respiratoires et des allergies, prévention de l'épilepsie, augmente l'oxygène dans le sang, réduit les inflammations de la gorge, réduit le feu gastrique, augmente l'appétit, purifie les nadis, assure le transfert d'air à tous les organes du corps.

Contre indications : maladies et faiblesse du cœur, crise d'asthme, fièvre, opérations récentes.

Kapalabhati



La pratique se réalise assis, dos droit.

Prenez une longue inspiration, expirez jusqu'à ce que le nombril s'enfonce le plus loin possible, laissez revenir l'inspire automatiquement de lui-même en relâchant la pression exercée sur le nombril (éventuellement s'aider de sa main sur le ventre).

Répétez 20 fois puis relaxez-vous en fermant les yeux et voyez comment vous vous sentez.

Les bénéfiques de Kapalabhati : apporte au corps un parfait équilibre, aide à la perte de poids, détoxifie tout le corps, augmente la circulation du sang, fait chuter le diabète, visage repulpé, intellect vif et pointu.

Contre indications : en cas de pacemaker ou stents, chirurgie abdominale ou problèmes de disques vertébraux.

Nadi Shodhana



Nous avons 2290 nadis dans le corps.

Asseyez vous les épaules basses et décontractées, installez un sourire sur vos lèvres.

Main gauche sur genou gauche, paume vers le haut ou en Chin Mudra.

Index et majeur de la main droite placées entre les sourcils sur le 3e œil, pouce placé sur la narine de droite, inspirez par la narine de gauche. Puis pressez narine de gauche avec annulaire et auriculaire et relâchez narine de droite pour expirer.

A nouveau inspirez à droite, expirez à gauche, inspirez à gauche, expirez à droite etc...

Faites 9 inspire et 9 expire de chaque narine par session, répétez 3-4 fois.

Prenez le temps de remarquer quelle narine est la plus active. Si narine de droite, c'est le cerveau gauche le plus actif (action), si narine de gauche plus active, c'est le cerveau droit qui fonctionne le plus à ce moment là, donc vous êtes plus à même de méditer, de rester statique, de créer, de chanter etc... Les cerveaux alternent leur fonctionnement de façon supérieure à l'autre toutes les 90mn.

Les bénéfiques de Nadi Shodhana :

- ▶ Nadi Shodhana aide à se calmer et se centrer, ramène au moment présent.
- ▶ Ceci est une aide précieuse pour les problèmes circulatoires et respiratoires au niveau thérapeutique ainsi que pour l'hypertension.
- ▶ Rétablit un équilibre logique et émotionnel (2 lobes du cerveau).
- ▶ Maintient la température du corps et déverrouille les blocages énergétiques des nadis.
- ▶ Peut faire diminuer les maux de tête.
- ▶ Apporte de la confiance en soi.
- ▶ Prépare à la méditation.

Suryabedhi



Utilisez la main droite pour commencer.

Placez les doigts exactement comme dans Nadi Shodhana mais vous inspirez toujours à droite, retenez la respiration et expirez toujours à gauche calmement et longuement. Le corps doit être très droit mais vous pouvez vous asseoir sur une chaise si débutant.

Si la main droite fatigue, vous pouvez utiliser la gauche.

Les bénéfiques de Suryabedhi : réchauffe le corps, purifie le sang, améliore la digestion, réduit les gaz, accélère le transit, réduit les effets de l'âge.

Contre indications : en cas d'hypertension, en été, il n'est pas conseillé en cas de fortes chaleurs.

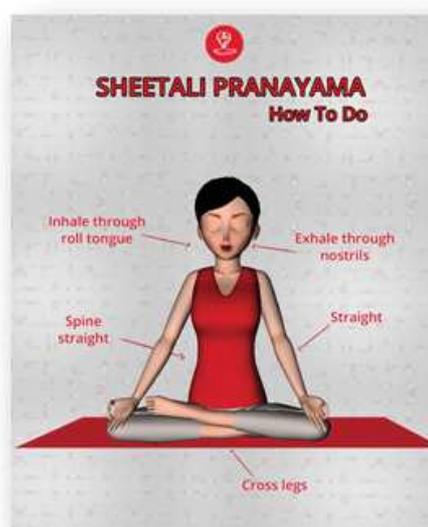
Chandra Bhedi

Même exercice que Suryabedhi mais avec le menton sur la poitrine.

Les bénéfices supplémentaire de Chandra Bhedi : réduit les brûlure d'estomac, diminue le mal au cœur, réduit la paresse, refroidit le corps.

Contre indication si frilosité et en hiver.

Sheetali



Assis dans votre asana ou posture préférée ou sur une chaise, dos bien droit.

Roulez la langue dans un sens ou dans l'autre, inspirez en bucal par le tube formé par la langue, retenez le souffle frais dans le corps, expirez doucement par le nez. Répétez 10 à 20 fois.

Les bénéfices de Sheetali: refroidit en cas de grosses chaleurs externe ou interne, purifie le sang, réduit la pression sanguine, étanche la soif, réduit l'acidité ainsi que l'indigestion et la fièvre, réduit l'effet poison d'une morsure de serpent ou autre poison.

Contre indications : en cas d'hypotension, les sujets à l'asthme et aux problèmes de cœur ne doivent pas retenir leur souffle, et pas en hiver car cela refroidit le corps.

Sheetkari

Même exercice que Sheetali mais la langue est collée au palais, les dents se rejoignent à peine, les lèvres restent ouvertes pour laisser l'air passer.

Le menton est orienté vers la poitrine.

Selon certains yogis, Sheetkari anihile la faim, la soif et la sensation de sommeil, il est parfait aussi pour rafraîchir le corps.

A ne pas faire en cas de coup de froid à la gorge ou au corps.



RESSOURCES



EXERCICE DE RESPIRATION NADI SHODHANA

L'Hypnose et d'autres clés pratiques pour gérer le stress et l'anxiété

Gestion du Stress et de l'Anxiété

Precilia Ziri, Dentiste de profession

Precilia s'est formée à différentes techniques de gestion du stress et de l'anxiété afin d'accompagner ses patients. Vous trouverez un audio d'hypnose à la fin de l'article.

Les émotions peuvent influencer considérablement notre état vibratoire. Pour faire en sorte de préserver son immunité, il est primordial de garder un bon mental et d'entretenir des émotions positives. Des émotions positives comme l'amour, la joie, la paix et la confiance augmentent notre fréquence vibratoire alors que des émotions comme la peur, la colère et le doute auront tendance à la faire baisser.

Un état de stress, ou d'anxiété peut provenir de facteurs extérieurs mais également de notre manière d'appréhender ces événements, de notre façon de traiter les informations, de générer et d'entretenir des pensées négatives.

L'écoute de nos voix intérieures peut nous aider à prendre conscience de schémas de pensée erronés, de programmes inconscients sur lesquels il peut être intéressant de travailler seul ou en accompagnement.

Néanmoins, si vous traversez une période d'anxiété, vous avez aussi à votre disposition un certain nombre d'outils pratiques pour en atténuer les effets pervers.

L'hypnose

L'hypnose est un état modifié de conscience, dans lequel le sujet se laisse guider par des suggestions. Dans cet état, l'accès à l'inconscient est plus aisé et permet au sujet de puiser dans son inconscient les ressorts nécessaires pour amorcer un changement ou tout simplement de se détendre.

Il n'y a aucune différence entre l'électro encéphalogramme d'une personne qui est à la plage et celui d'une personne qui imagine être à la plage (les mêmes zones du cerveau sont stimulées). Ce qui signifie que le sujet, en se plongeant dans un univers virtuel, par visualisation et ressenti sur le corps, va voir son cerveau produire des ondes alpha et des hormones induisant la relaxation.

En cas de sentiment d'angoisse ou de peur, le fait de "détourner" l'attention ailleurs peut être appréciable à conditions bien sûr d'accepter de se laisser guider sur ce chemin. L'effet est rapide et efficace

Exercice d'hypnose

- 01 S'installer confortablement dans un endroit calme.
- 02 Prendre 2 ou 3 profondes inspirations et se recentrer sur les sensations de son corps.
- 03 Commencer par fixer un point quelque part dans la pièce avant de fermer les yeux.
- 04 Prendre conscience des bruits autour de soi.
- 05 Sentir l'air sur le visage et apprécier si cet air est frais ou chaud, la sensation du corps sur la chaise, sentir les pieds sur le sol qui sont bien ancrés.
- 06 Sentir sa langue au repos dans la bouche et sentir le goût de la salive.
- 07 Lever les avant bras de telle façon que les mains soient l'une en face de l'autre séparées d'une vingtaine de centimètres.

- 08 Visualiser une bulle d'énergie, comme un ballon entre les mains qui tourne : apprécier la couleur, la texture.
- 09 Tandis que cette bulle d'énergie tourne entre les mains, prendre conscience des tensions partout dans le corps.
- 10 Prendre le temps de scanner mentalement le corps pour repérer les tensions.
- 11 Laisser ces tensions gagner la bulle d'énergie par les mains pour se fondre en elle.
- 12 Quand toutes les tensions résiduelles se sont fondues dans cette bulle , laisser tous les endroits du corps libérés, se détendre, se relâcher et devenir de plus en plus lourds : les jambes, les cuisses , les fesses.
- 13 Laisser cette onde de bien être remonter vers le haut du corps. Le dos, les bras, les épaules et la tête se relâchent et deviennent de plus en plus lourds.
- 14 Laisser cette sensation de bien être s'installer de plus en plus à chaque inspiration. Puis quand la détente est bien instaurée, laisser cette bulle d'énergie s'envoler loin de vous.
- 15 Reposer les bras confortablement et prendre un temps pour profiter de cette détente, toujours centré sur les sensations agréables du corps, la respiration.
- 16 Si des pensées vous traversent, laissez les passer comme des nuages passent dans le ciel.

Quand vous êtes prêts à revenir ici et maintenant, prendre une bonne inspiration, sentir l'énergie circuler de nouveau dans le corps.

Retrouver les sensations dans les membres, les bouger et revenir dans l'instant présent plein d'énergie, de force et de sérénité

La méditation

La méditation est une solution de choix à expérimenter régulièrement. Elle permet de se recentrer sur les sensations du corps, sur la respiration et de couper avec le tumulte des pensées. Elle peut être expérimentée en méditation guidée ou simplement en accompagnement musical.

Pratiquée régulièrement, elle permet d'apporter un certain bien être qui nous aide à prendre de la distance sur le plan émotionnel, par rapport à des situations désagréables que nous traversons dans notre quotidien et nous donne un ressort plus efficace pour pouvoir les résoudre.

Exercice de méditation

- 01 Se poser dans un endroit calme, en étant bien installé.
- 02 Fermer les yeux.
- 03 Prendre 2 ou 3 profondes inspirations en observant les sensations de votre corps.
- 04 Porter votre attention sur les jambes. D'abord la jambe droite qui se détend et devient lourde. Cette détente gagne la jambe gauche qui devient lourde elle aussi. Vous laissez cette détente remonter dans les genoux, puis dans les cuisses qui se relâchent également.
- 05 On procède ainsi vers les autres parties du corps, le dos, les bras, la nuque, la tête, toujours en ayant une respiration régulière et détendue.
- 06 Sentez cette sensation agréable de tranquillité et de paix qui s'installe. Restez centré sur les sensations de votre corps en lâchant les pensées, en faisant le vide dans votre esprit. Commencez par une durée de vingt minutes puis augmentez la durée si vous êtes à l'aise.

Cohérence cardiaque

En harmonisant la respiration, ceci permet de créer un état de cohérence entre les systèmes sympathique (responsable de l'accélération cardiaque) et parasympathique (permettant la récupération, la relaxation). Les effets d'apaisement sont immédiats .

Sur le moyen terme , il y a des effets à la fois de baisse des hormones du stress (cortisol), d'augmentation d'hormones de bien être (Dopamine , hormone du plaisir et Sérotonine), et des ondes alpha au niveau du cerveau (sensation de détente).

Exercice de cohérence cardiaque

Compter cinq secondes à l'inspiration, cinq secondes à l'expiration soit six respirations par minute. A pratiquer durant 5 minutes et ce trois fois par jour.

Vous pouvez trouver une application à télécharger pour accompagner le mouvement sans être obligé de compter.

La PNL (Programmation Neuro Linguistique)

Il n'y a aucune différence sur le plan d'un électro encéphalogramme entre le cerveau d'une personne qui est à la plage et celui d'une personne qui imagine être à la plage.

On programme le cerveau à déclencher la libération d'hormones de bien être par un signal physique.

Exercice de PNL

On crée un point de référence appelé *“ancrage”* sur un souvenir positif, un état agréable, en le renforçant par toutes les sensations (visuelles, auditives, odeurs, toucher etc) et en l'associant à un geste précis (par exemple : pouce

et index qui se touchent, ou bien toucher son oreille).

En reproduisant ceci plusieurs fois régulièrement, ce point d'ancrage devient de plus en plus puissant.

Dans un moment d'anxiété, le simple fait de pratiquer ce geste va déclencher les sensations de bien être ...c'est un peu comme si on avait programmé notre cerveau à associer ce geste à la sensation de joie et bien être et au contexte hormonal qui l'accompagne.

La méthode TIPI

C'est une méthode très efficace que j'ai souvent eu l'occasion d'expérimenter dans le cadre du cabinet dentaire pour les patients phobiques. Elle consiste à avoir une attitude d'accueil vis à vis des émotions que nous traversons.

Exercice TIPI

Un certain nombre d'émotions entretenues par des pensées négatives créent un sentiment d'angoisse, de peur, voire de panique. Le but étant de dissocier chacune des sensations physiques afin de permettre au cerveau de gérer chaque symptôme indépendamment.

Sans jugement et avec bienveillance; on observe les sensations physiques dans son corps comme si on observait un nuage passer dans le ciel .

On focalise d'abord son attention sur une sensation particulière, par exemple le cœur qui s'emballe ou une sensation de chaleur ou une autre manifestation.

On accueille cette sensation en l'observant jusqu'à ce qu'elle s'estompe. On procède ensuite de même avec les autres sensations et ça marche très bien !

La méthode PBA (Psycho Bio Acupressure)

C'est une méthode simple, rapide et pratique mise au point par le Dr Delatte (*"5 points un point c'est tout"*).

C'est une technique qui permet de gérer rapidement des émotions ponctuelles (peur, panique) mais aussi de traiter des états émotionnels bien installés (anxiété chronique, dépression).

Selon l'effet recherché, il y a plusieurs circuits de cinq points d'acupuncture (points énergétiques) précis sur lesquels il faut exercer une pression manuelle durant cinq secondes. Ce programme doit être effectué trois fois de suite.

Il y a vingt deux circuits dont un circuit *"mental négatif"* et un circuit *"peur, angoisse, panique"* par exemple.

Exercice BPA

circuit "peur, angoisse, panique"

- ▶ Point 1: au niveau de la pointe externe du 5e orteil droit.
- ▶ Point 2: sur la plante du pied droit (au milieu du creux formé quand on plie les orteils) appuyer avec pouce gauche.
- ▶ Point 3 : au milieu du sternum à l'horizontal des mamelons.
- ▶ Point 4: sur le poignet gauche (correspond à la position du milieu du cadran d'une montre, à 5cm de la courbure du poignet).
- ▶ Point 5: sur le gros orteil gauche (point situé à 2mm de l'angle interne de l'ongle vu de haut vers l'intérieur).



1. 5^e orteil droit



2. Plante du pied droit



3. Milieu du sternum mamelons à l'horizontal des
(ou sinon pointe du sternum)



4. Poignet gauche (montre)



5. Gros orteil gauche

RESSOURCES

- ✓ **HYPNOSE - CALMER L'ANXIÉTÉ**
- ✓ **MÉDITATION DE CONNEXION À L'ENFANT INTÉRIEUR**

Géobiologie de l'Habitat pour élever sa vibration

Géobiologie de l'Habitat

Thierry Scotton, formé à la Géobiologie de l'Habitat

Thierry vous donne une multitude de clés pratiques pour purifier l'intérieur de votre habitation et bénéficier d'une élévation du niveau de vibration.

En ces temps de transformations, il est nécessaire de penser à nous purifier intérieurement (pensées, émotions, alimentation) qui génèrent notre champ énergétique. Mais pas que.

L'impact de notre environnement sur notre qualité vibratoire

Notre environnement a un énorme impact sur notre corps donc sur notre santé. Certaines personnes ressentent de la fatigue ou du stress quand elles pénètrent dans un lieu. Parfois nous pouvons nous sentir plus à l'aise dans une pièce de notre habitat que dans une autre.

D'autres encore retrouvent de la vitalité et voient leurs ennuis de santé disparaître ou s'atténuer quand elles quittent leurs cadre de vie pour quelques jours. Pourquoi ?

Toutes ces différentes impressions, oppressions, sont dues aux perturbations invisibles qui peuvent se trouver sur nos lieux de vie (domicile, travail, autres). Et oui, il existe un monde invisible à nos yeux mais pourtant réel.



Qui a déjà vu des ondes radios ? De l'électricité ? Des rayons x ? Et pourtant, qui remettrait leurs existences en cause ?

Les apports de la géobiologie de l'habitat

La géobiologie étudie les impacts de notre environnement sur la santé des vivants, des animaux et des plantes.

Le but de cette pratique est de mettre en évidence ces perturbations invisibles et de rétablir une circulation énergétique saine et positive. De quelles manières se manifestent-elles ?

Il peut y avoir dans nos lieux de vies :

- ▶ Des failles, des fissures, des cavités, de l'eau sous formes de nappes phréatiques ou des cours d'eau.
- ▶ Les champs électromagnétiques (wifi, portable, ordinateur, casque sans fil).
- ▶ Antennes et lignes hautes tension.
- ▶ Des points pathogènes issus de croisements de réseaux telluriques négatifs(Hartmann, Curry, Palm, Peyré, Wiesmann).

Il y a aussi l'histoire du lieu. Y a-t-il eu des guerres, des famines, ou peut être un ancien cimetière enfoui sur ce terrain. Ce lieu peut être chargé de mémoires et de kystes émotionnels dans le sol. Les murs aussi sont pénétrés par nos émotions (colère, peur, tristesse). Vous avez aussi entendu peut être parler des maisons à divorces ou à cancer ou à fantômes.

Évidemment il faut être un expert en géobiologie pour détecter tous ces phénomènes. S'il ne vous est pas possible de faire une expertise de votre habitat vous pouvez tout de même élever son taux vibratoire.

Différentes clés pratiques pour purifier votre intérieur

- ▶ En allumant une bougie lorsque vous êtes chez vous (Symbolique de la lumière chez soi).
- ▶ Vous pouvez prier où bon vous semble chez vous (Notre Père-Notre Mère) afin de faire monter vibratoirement votre espace. La prière est puissante.
- ▶ Bénissez votre intérieur.

En disant tout simplement, « Bénédiction dans ma Demeure ». En bénissant votre espace, vous vous bénissez également. Plus vous bénirez et plus votre bénédiction sera puissante.

- ▶ Vous pouvez aussi purifier avec de la sauge blanche séchée que vous faites brûler.
- ▶ Écoutez également des musiques en 432 Hz.

C'est une fréquence puissante de guérison.

Nicolas Tesla à dit :

*“Si vous voulez trouver les secrets de l'univers,
pensez en termes de fréquences,
d'énergies et de vibrations.”*

Nikola Tesla

Notre corps se met en diapason avec le son entendu. Un son sacré va modifier la structure de l'eau de notre corps. De magnifiques Cristaux se constituent. Lorsque cette vibration résonne dans notre corps, elle peut libérer certains blocages émotionnels. Elle crée l'unité au lieu de la séparation, en nous rendant plus compatissant et plus dans l'empathie.



- Disposez deux ou trois bols de gros sel dans des coins de vos murs. Vous serez surpris du résultat. Le sel purifie et nettoie toutes formes de mémoires négatives. (colère-peur-tristesse).
- Lavez aussi votre sol avec du sel.
- Disposez des Quartz Rose ou des Cristaux à divers endroits de votre appartement.

Pour les rendre actifs dites simplement *«Je demande l'activation de ce Quartz.»*

Purifiez les tous les jours si possibles.

- Gardez votre maison ordonnée fait monter sa fréquence vibratoire.

Plus notre lieu de vie est dépouillé de souvenirs (voyage) et plus le niveau vibratoire de la pièce s'élève. Ces souvenirs portent une empreinte énergétique qui prend une certaine place.

- Pour ceux qui s'en sentent capable, demandez qu'un Cristal sous forme éthérique vienne chez vous.

Cela demande quand même une certaine expérience mais sachez que cela est possible.

- Et pour finir avant de pénétrer chez soi, se décharger à l'aide d'une pierre de seuil.

Son rôle est d'enlever les charges énergétiques négatives récentes situées dans notre aura, afin de ne pas polluer notre lieu de vie. Imaginez sur votre paillason un tube transparent qui s'élève sur quelques mètres et qui descend pour le sol d'environ 50 cm.



Les extrémités sont ouvertes afin de libérer les énergies dites négatives. Puis programmez cette installation éthérique, qu'à chaque passage d'une personne sur ce tapis, celle-ci soit automatiquement déchargée de toutes formes de pollutions afin qu'elle puisse rentrer énergétiquement propre.

L'importance de l'eau

Il est primordial de consommer l'eau que l'on boit en conscience. Pour faire monter son niveau vibratoire vous pouvez la mettre dans une bouteille bleue avec une intention écrite dessus. Amour, paix, joie par exemple.

Masaru Emoto a prouvé par ses recherches que l'eau retient des informations et de ce fait une mémoire. Également l'eau réagit non seulement aux vibrations et aux sons, mais aussi aux mots et images véhiculant des émotions.

Vous pouvez bénir cette eau, ou encore mettre une bouteille sur le Cube de l'Archange Métatron. Ce symbole est très puissant. Il active pour certain, la géométrie sacrée dans nos cellules. D'où l'importance de l'eau dans notre habitat.

Les enjeux d'un habitat sain

Le nettoyage énergétique nous offre la possibilité de libérer des personnes et des lieux d'énergies stagnantes qui bloquent notre processus d'évolution.

Une énergie congestionnée est comparable à une charge que nous aurions à porter, qui fausse nos perceptions et nous empêche de nous diriger vers notre véritable chemin de Lumière.

Habiter dans un environnement malsain peut avoir des conséquences très variées sur notre santé (cancer, déprime, stress).

Notre habitat doit être un lieu de ressource, de paix et d'harmonie ; afin que l'on puisse se ressourcer, s'apaiser et se remplir de vitalité. Nous exprimerons alors notre plein potentiel.



RESSOURCES

✓ **MUSIQUES EN 432 HZ POUR PURIFIER L'HABITAT**

Harmoniser et équilibrer ses Chakras

A silhouette of a person's upper body is centered in the background. Overlaid on the silhouette are seven glowing, colored circles representing chakras, arranged vertically from the crown of the head down to the base of the spine. The colors from top to bottom are: purple, blue, green, yellow, orange, red, and pink.

Soins Energétiques

Carine Plais, Angélothérapeute

Carine vous invite à prendre en main votre santé énergétique. Vous allez apprendre à pratiquer deux exercices simples d'auto-traitement énergétique pour harmoniser vos chakras et ressentir un nettoyage en profondeur. Vous trouverez des exercices vidéo à la fin de l'article.

Dans notre monde occidental il n'est pas d'usage de se préoccuper de son système énergétique. Nous pratiquons très peu d'activités visant à l'améliorer et c'est dommage car s'occuper de ses corps énergétiques est une aide non négligeable pour aider votre système immunitaire à se renforcer, et à vos émotions de s'apaiser :

“un esprit sain dans un corps sain” en quelque sorte.

Je suis énergéticienne et lors de mes formations j'enseigne à mes élèves comment harmoniser rapidement leurs chakras afin de maintenir leur taux vibratoire le plus haut possible, sachant que plus notre taux vibratoire est haut, plus nous sommes en forme, optimiste et dans la joie.

Je vais donc partager avec vous cette méthode rapide (elle ne prend que 12 minutes), efficace, et à la portée de tous (nul besoin de "don" ou de formation pour pouvoir l'utiliser).

Le fonctionnement des Chakras

Dans un premier temps je vais vous parler des chakras, puisque c'est avec eux que nous allons travailler ici. Chakra signifie "roue" en sanskrit, ce sont des centres énergétiques répartis partout dans notre corps, nous allons ici nous intéresser aux 7 principaux :

- ▶ Le chakra racine qui est de couleur rouge, est situé entre les jambes. Il nous rattache à la Terre. S'il est équilibré il permet d'être ancré, serein et sans peur.
- ▶ Le chakra sacré qui est de couleur orange, se situe lui au niveau du bas ventre (en dessous du nombril) : chakra de la joie, de la créativité et de la sexualité.
- ▶ Le chakra du plexus solaire qui est de couleur jaune, se situe au niveau de l'estomac : chakra de la confiance en soi, du pouvoir.
- ▶ Le chakra du cœur qui est de couleur verte, se situe au niveau du cœur : chakra de l'amour.
- ▶ Le chakra de la gorge qui est de couleur bleu clair et qui concerne la capacité à exprimer ses émotions, à communiquer.
- ▶ Le chakra du troisième œil qui est de couleur bleu indigo: chakra de l'intuition et de la perception des mondes subtils. Il se situe au milieu du front entre les sourcils.
- ▶ Le chakra coronal qui est de couleur violet chakra de la connaissance absolue, de la transcendance, la connexion au divin, canalisation d'énergies universelles. Il se situe au-dessus du sommet de la tête.

Voici un schéma des chakras et leur répartition sur tout le corps :





La méthode que je vous propose vise donc à équilibrer et ouvrir vos chakras afin que l'énergie de Vie circule à nouveau correctement dans tous vos corps énergétiques. Au plus l'énergie circulera, au mieux vous vous sentirez sur tous les plans de votre être : physique, émotionnel, psychologique et spirituel.

La méthode pour harmoniser rapidement vos Chakras

Dans un premier temps, veillez à ne pas être dérangé. Installez-vous assis le dos bien droit les pieds au sol. Vous pouvez mettre une bougie et/ou de l'encens si vous le désirez. Inspirez plusieurs fois pour vous détendre, puis procédez comme suit:

- 01 Mettez une main sur le chakra coronal (au-dessus de votre tête) et une sur le chakra racine (entre vos jambes). Laissez-les au moins 3mn. Au bout de ce temps passez aux deux autres chakras et ainsi de suite.
- 02 La main qui était sur le chakra coronal descend sur le chakra du troisième œil (au milieu du front au-dessus des sourcils), celle qui était sur le chakra racine remonte au niveau du chakra sacré (juste en dessous du nombril).
- 03 La main qui était sur le chakra du troisième œil descend sur le chakra de la gorge, et celle qui était sur le chakra sacré remonte et se positionne au niveau de l'estomac (chakra du plexus solaire).
- 04 Pour finir les deux mains se rejoignent sur le chakra du cœur.

Afin de ne pas être préoccupé par la durée, je vous invite à écouter une musique qui marquera les trois minutes par une petite clochette. Vous pouvez trouver ce style de musique en tapant : *“musique reiki avec clochette 3mn”* sur youtube.



Il n'y a nul besoin d'être formé en Reiki ou d'avoir un don pour travailler avec l'énergie. C'est à la portée de tous. Vous pouvez ressentir un picotement ou de la chaleur, mais si vous ne ressentez rien, ne vous inquiétez pas, cela fonctionnera aussi.

Essayez de faire cet exercice quotidiennement (ou au moins plusieurs fois par semaine) et vous en ressentirez les effets très vite à n'en pas douter !

Calme retrouvé, sérénité, confort physique et émotionnel, vous avez tout à y gagner. Si vous souhaitez en savoir plus sur l'état de vos chakras vous pourrez faire un test dans l'encart ressources à la fin de l'article.

Je rajouterai à cet article un petit exercice de respiration - visualisation qui va vous permettre de nettoyer en profondeur vos cellules et d'apporter de la lumière à tout votre organisme.

Méthode de nettoyage énergétique

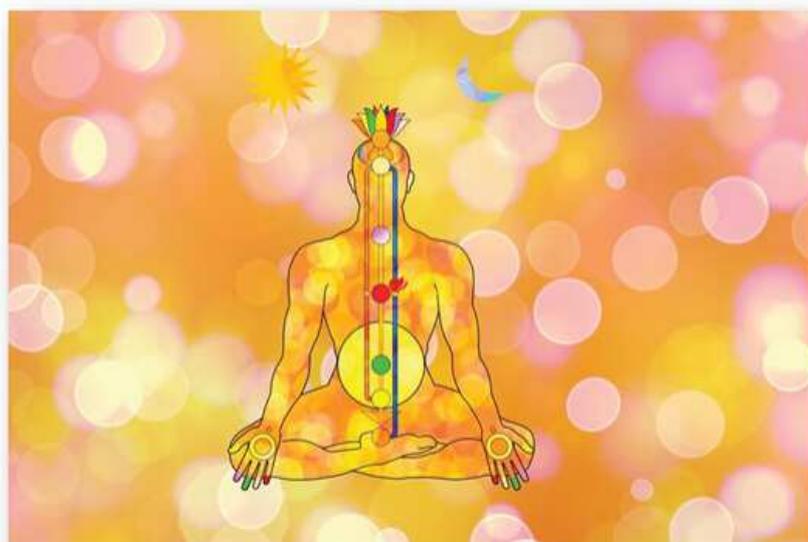
Dans un premier temps je vous invite à vous installer confortablement (assis ou allongé). Comme pour l'exercice précédent vous pouvez mettre une bougie, de l'encens et une musique douce.

- 01 À présent vous allez vous concentrer sur votre respiration.
- 02 Respirez 3 fois profondément, inspirez, expirez.
- 03 Maintenant à chaque inspiration vous allez visualiser une magnifique lumière blanche, remplie de petites étoiles brillantes qui entre par votre chakra coronal (au-dessus de la tête), qui se répand et remplit vos poumons.



- 04 Vous pouvez voir et ressentir vos poumons pleins de cette lumière de guérison. Bloquez votre respiration quelques secondes (2 ou 3).
- 05 À l'expiration vous allez visualiser cette lumière se répandre dans TOUT votre corps, passer par chaque organe, chaque cellule, tout en disant mentalement: *“Guérison, guérison.”*

Faites cet exercice plusieurs fois par jour pendant quelques minutes, et ressentez le bien-être et le calme se diffuser en vous. Le pouvoir de la pensée est immense et en envoyant à votre corps les bonnes informations vous contribuez à renforcer ses défenses et à apaiser votre mental.



RESSOURCES

- ✓ [TUTO : APPRENDRE À ÉQUILIBRER SES CHAKRAS RAPIDEMENT](#)
- ✓ [RETROUVER SON ÉTOILE : MÉDITATION PERMETTANT D'AUGMENTER SON TAUX VIBRATOIRE](#)
- ✓ [TEST DE CHAKRA](#)

Harmoniser le Chakra du Cœur en cohérence avec le Thymus



Energétique Holistique

Elisabeth Correvon, Energéticienne Holistique

Elisabeth vous propose un exercice de visualisation du Chakra du Cœur en cohérence avec le Thymus, pour renforcer le système immunitaire.

Surtout restez positif ! La peur ferme notre chakra du cœur qui est relié à notre Thymus qui est un organe lymphoïde, c'est l'un des centres de production et de maturation des lymphocytes T (globules blancs) qui jouent un rôle capital dans les processus de défense de l'organisme (réactions immunologiques).

En premier lieu, notez la qualité de votre météo intérieure avec objectivité et sans jugement en début d'exercice et à la fin :

- ☘ Ensoleillée : que des pensées positives, pas de douleurs physiques.
- ☘ Nuageuse : sentiments désagréable, ruminations, irritabilité, tristesse, nostalgie, maux d'ordre physique.
- ☘ Pluvieuse : Maladie physique, colère, dépression, goût à rien.

Nous avons 3 cerveaux

Nous possédons trois cerveaux. Le cœur, l'intestin et le cerveau.

Le cœur est la première chose qui s'impose à nous au bout de 6 semaines, lorsqu'il se met à battre dans l'embryon.



Il est d'une importance capitale de comprendre que notre cœur n'est pas uniquement une pompe destinée à faire circuler le sang dans notre corps, il est aussi le siège de nos émotions, de notre intuition, lié à notre chakra cardiaque.

Son champ électromagnétique est le plus fort dans le corps, il est 5000 fois plus important que celui de notre cerveau.

L'intestin lui va commencer à se former dès la 4e semaine de développement de l'œuf et génère plus de 200 millions de neurones.

Le cerveau quant à lui arrive bon dernier, et commence son développement à partir de la 7e semaine. Il contient néanmoins 100 milliards de neurones, ce qui n'est pas mal pour un simple récepteur !

Le Chakra du cœur

Organe

Thymus

Interactions

GENOUX - COUDES - ZONE PELVIENNE - POUMONS -
SYSTÈME IMMUNITAIRE - CERVICALES - TENSION
ARTÉRIELLE - BRAS - MAINS.

Risques physiques en plus des organes précités : Cœur-
Attaque cardiaque-artères-poumons-bronches-œsophage
diaphragme-thorax.

Rôle

AMOUR ET COMPASSION – Capacité à donner et à recevoir
de l'amour, amour inconditionnel, unité, compassion,
gentillesse, amour de soi, paix, confiance, développement
spirituel, pardon.



Emotionnel

Peur de l'amour et de l'intimité, peur d'être touché physiquement, de s'ouvrir aux autres, psychopathie potentielle.

Disharmonie

Peur de donner et/ou de recevoir de l'amour, confusion des sentiments, malentendus, disputes. Pragmatisme et égoïsme en cas de faiblesse cardiaque.

Harmonie

Faire preuve de sentiments impersonnels et d'un amour inconditionnel, empathie, bonne volonté, compassion, dévotion, humilité, ouverture d'esprit, sentiments extravertis, don altruisme et désintéressement.

Exercice de visualisation

Chakra du cœur

FOCUS SUR LE CŒUR: Exercices de cohérence cardiaque avec le Diaphragme en gardant son attention sur le cœur avec les mains posées dessus.

- ▶ Inspirez par le nez en visualisant l'oxygène rentrer par le cœur, expirez par la bouche en visualisant l'oxygène de couleur grisâtre (négativité) sortir par le cœur.
- ▶ 5 Secondes à l'inspiration – rétention d'air pendant 5 secondes – expirez l'air pendant 5 secondes – rétention d'air pendant 5 secondes. Donc 4x5 secondes.
- ▶ A réaliser 5x de suite. Cet exercice permet de réoxygéner les poumons, le cœur et le cerveau, de recharger en oxygène le chakra du cœur et ainsi de relancer le processus de connexion au thymus en calmant le corps et l'esprit.
- ▶ Sourire à l'enfant intérieur



On reste dans la posture mains sur le cœur et on sourit des yeux et de la bouche.

Puis connectez-vous à votre enfant intérieur (choix d'une période de votre enfance préférée) puis allez à sa rencontre, prenez-le dans vos bras comme s'il était votre enfant, et avec vos mots, dites-lui combien vous l'aimez.

Embrassez-le avec tendresse et bienveillance, puis relatez avec lui tout ce que vous avez accompli à ce jour ensemble, ainsi que la belle personne que vous êtes devenu, puis partagez ensemble les projets et rêves que vous avez l'intention de vivre, et ainsi réaliser tout ce que vous avez encore à expérimenter dans le futur.

Vous n'êtes pas seul, sachez-le, et prenez-en conscience.

- Puis une fois que votre cœur est rempli d'amour bienveillant pour vous, envoyez de l'amour à ceux que vous aimez !
- Faites monter votre taux vibratoire en harmonie avec la fréquence de l'amour universel, ressentez la joie, la vibration dans votre cœur, dans votre corps, dans votre chakra cardiaque.
- Puis faites une prière d'amour et de paix pour la Terre, ceux qui la peuple, humains, animaux ; et visualisez le monde heureux et en bonne santé, en priant au présent comme si votre demande auprès de l'Univers était déjà réalisée.

Neuropsychologie ou comment leurrer notre subconscient

Lâchez le mental et ne laissez pas le premier rôle à votre égo !

Pensez de façon positive et constructive en vous servant de votre conscient pour diriger votre subconscient, et non l'inverse !

Notre cerveau ne fait pas la différence entre un sentiment vrai et un sentiment inventé.

Que ce soit vis-à-vis de vous-même, d'un mal physique, événements hors de votre contrôle, gardez une attitude positive pour préserver votre système immunitaire.

Cette situation n'est pas faite pour durer, alors soyez bienveillant vis-à-vis de vous et de ceux qui vivent autour de vous.

La présence du cœur est la seule qui est de la valeur pour soi comme pour les autres !

On ne peut offrir ce que l'on ne possède pas !

Ne laissez pas votre entourage dans la solitude ou l'isolement.

Ce mal du siècle est bien plus néfaste qu'un virus, quel qu'il soit !



Renforcer l'énergie par le Reiki

Reiki

Franck Cohendet, Fondateur du Suishō Reikidō

Franck vous partage deux techniques japonaises de Reiki à pratiquer régulièrement pour opérer un profond nettoyage et une restauration évolutive de l'ensemble des corps (physique, émotionnel, mental et spirituel).

Quelques petits rappels essentiels

L'énergie du Reiki n'est pas parasitée, atrophiée, ou bloquée en nous et autour de nous par l'activité mentale.

On peut comparer le Reiki à un cheval ou un dragon que chevauche l'Intention (Mokunen, ou l'orientation donnée par l'Intelligence Émotionnelle à l'Attention).

Le Reiki n'est pas une croyance, car il n'est pas nécessaire de croire au Reiki pour en bénéficier et ressentir les bienfaits.

Le Reiki est simplement l'énergie (Ki) manifestée par l'Univers ou Cosmos ou Esprit (Rei) ; celle qui manifeste, soutien et développe le Tout. Sans Reiki, pas de Vie ni d'Univers.

Les trois axes de préparation, d'entretien et de développement de la pratique du Reikihô, de la force du Ki, et de l'élévation de conscience qui en découle sont :

- 
- ▶ MISOGI : Auto-traitement, purification-unification corps-esprit, préparation et travail d'élévation du taux vibratoire.
 - ▶ MEISÔ : Pratiques méditatives, méditation pour le développement personnel et du Ki, et l'élévation de conscience.
 - ▶ CHIRYÔ : Traitements à soi-même, à autrui, et pratique du Reikihō en groupes (Jiko Chiryō, Chiryō, et Shūdan Reiki).

Les techniques japonaises de Reikihō transmises ici sont celles enseignées généralement au 3e Niveau, 5ème Degré (Menkyo SHINPIDEN), nommé « Enseignement secret ou mystérieux » et déterminant le Grade de « Reikihō Jutsusha » (Praticien ou « Maître-praticien » en Reikihō). Ces techniques rentrent dans le champ de pratique du Misogi.

Cet enseignement secret me paraît être de circonstance et vibrer en résonance avec l'appel du Grand Secret.

SEKIZUI JŌKA IBUKI HŌ purifie et régénère l'énergie de la moelle épinière et HESO CHIRYŌ HŌ purifie et régénère tout le système sanguin ; ces deux techniques opèrent donc un profond nettoyage et une restauration évolutive de l'ensemble des corps (physique, émotionnel, mental et spirituel) par effet d'inertie et par la régularité des pratiques.

Être en bonne santé et avoir un système immunitaire résistant dépend entièrement de la qualité de notre alignement et équilibre bioénergétique. Être conscient et attentif à cela, puis intégrer l'entretien, le maintien et le développement de telles pratiques énergétiques à part entière dans notre hygiène de vie quotidienne, nous assure de rester dans la Lumière/Amour quelles que soient les circonstances et épreuves ou défis à traverser

SEKIZUI JÔKA IBUKI HÔ :

Technique de respiration pour purifier la moelle épinière

Sekizui se traduit par “moelle épinière” ; Jôka par “purification” ; Ibuki par “souffle ou expiration forcée et sonore” ; et Hô par “technique, méthode”.

C'est une technique initiée par Doi Hiroshi Sensei et enseignée à la Gendai Reiki Hô, qui est utilisée pour s'auto-purifier (Misogi). La méthode de Doi Sensei se basant sur la visualisation et sur Hadô No Kokyû Hô (Ibuki Hô) ; j'ai ajouté un développement personnel, qui augmente grandement la force de la technique, en accentuant l'impact mécanique de la respiration par la contraction du Huin Yin.

Sekizui Jôka Ibuki Hô est une technique qui travaille directement sur la moelle épinière, produisant par une réaction en chaîne un rééquilibrage et nettoyage énergétique profond dans tout le corps ; puisque nos organes, nos membres et Chakra sont tous connectés à la colonne vertébrale via les Méridiens.

Sekizui Jôka Ibuki Hô est une technique de respiration pour purifier la moelle épinière, et (r)établir un alignement fort et pratiquement instantané de tout l'axe vertébral, et donc aussi des Chakra (en seulement quelques cycles respiratoires).

Au Japon, on dit que la moelle épinière enregistre notre Karma (les fruits de ce que nous semons et récoltons tout au long de notre cheminement, par nos pensées, nos paroles, nos actes, nos capacités, nos mémoires et comptes relatifs à la loi de Cause à Effet).

Cette technique est donc connue pour purifier le Karma. Sekizui Jôka Ibuki Hô peut être réalisé assis en Seiza, en lotus, en demi-lotus ou sur une chaise, ou bien debout.

Le protocole de la technique

Voici le protocole de la technique telle que je la pratique (avec l'ajout d'une technique utilisée dans le Budô et le Zen):

- 01 Faites Kihon Shisei (posture et attitude justes), Mokunen (formulation de l'intention), Gasshō (inclinaison les mains pressées l'une contre l'autre au niveau du cœur) et connectez-vous au Reiki, bras tendus au dessus de la tête. Sentez le Reiki descendre en vous par le sommet du crâne, allant un peu plus bas à chaque inspiration, jusqu'à ce qu'il remplisse votre Seika/Kikai Tanden (point situé à environ trois largeurs de doigt sous le nombril).
- 02 Lorsque vous êtes relaxé, tout en gardant la posture, visualisez votre épine dorsale comme un canal de lumière qui va du Chakra Couronne (Sahasrâra), jusqu'au coccyx (Mûladara, Chakra de la Base).
- 03 Pratiquez alors Hadô Kokyû Hô (technique de respiration) : accompagnez vos expirations du son « hââ », bouche ouverte. Le son vient du ventre, pas de la gorge. Soyez attentifs à expirer de manière lente et profonde, pour que l'inspiration se fasse naturellement, lorsque vous arrivez en fin d'expiration, et visualisez le Reiki parcourir votre colonne vertébrale et nettoyer votre moelle épinière. Lors de l'inspiration, visualisez le Reiki, telle une vapeur blanche et pure, entrer par le Chakra Coccygien (Mûladara) pour remonter dans le canal de l'épine dorsale, jusqu'au niveau des yeux et du front. À la fin de chaque inspiration, retenez votre souffle quelques secondes, tout en contractant le Hui Yin (en Chinois, le point situé au niveau du périnée, entre l'anus et les parties sexuelles, et qui est à la verticale du Chakra de la Base -Mûladara-).



Chaque fois que vous contractez le Hui Yin, sentez le Ki être propulsé avec force et vigueur tout le long de votre colonne vertébrale, jusqu'au point Bai Hui (en Chinois, le point du sommet du crâne : le Sahasrâra Chakra) ; tel un éclair d'énergie.

- 04 Lors de l'expiration visualisez l'énergie terne ou sombre sortir par le Chakra Coccygien, et vider le canal de l'épine dorsale de ses impuretés. En expirant, relâchez le Hui Yin, et sentez le Ki emporter toutes les toxines accumulées dans la moelle épinière, en les libérant par le Mûladara Chakra. En libérant et évacuant ces toxines, la moelle épinière et tout le corps s'emplissent de Reiki, de lumière et d'harmonie, au fur et à mesure des respirations.
- 05 Continuez en reprenant les étapes 2. 3. et 4. ; par cycle de 7: 7, ou 14 ou 21 fois.
- 06 Terminez ensuite par Gasshō. Avec de la pratique régulière, le nombre de respirations nécessaires à la purification et la "ré-énergisation" de la moelle épinière décroît peu à peu au fil du temps, jusqu'à ce que 7 respirations, soient largement suffisantes.

C'est une parfaite technique de réparation, de purification et de préparation énergétique, ainsi qu'un véritable « super-booster » rapide de l'afflux du Reiki ; et pour cela, Ibuki Hō (souffle + son : « respiration sonore et forcée ») suffit.

HESO CHIRYÔ HÔ :

Technique de traitement par le nombril

Heso se traduit par "nombril" ; Chiryô Hô par "technique ou méthode de traitement ou de soin."

Le nombril est considéré comme un point de guérison important dans de nombreuses traditions. C'est aussi une zone corporelle intime et originelle.

Je ne présente ici que le protocole utile à chacun, celui pour le traitement à soi ou auto-traitement (Misogi).

Le protocole de la technique

- 01 Assis en Seiza (après avoir fait Sekizui Jôka Ibuki Hô) - vous pouvez aussi être assis sur une chaise, debout ou couché, formulez l'intention (Mokunen, par exemple: *“je commence Heso Chiryô Hô ici et maintenant”*).
- 02 Placez une main sur votre Hara (ventre), avec le majeur exerçant une légère pression dans le nombril pour en ressentir le pouls. Restez ainsi pendant cinq à dix minutes en concentrant votre attention sur l'énergie qui passe du majeur au nombril (le Reiki).

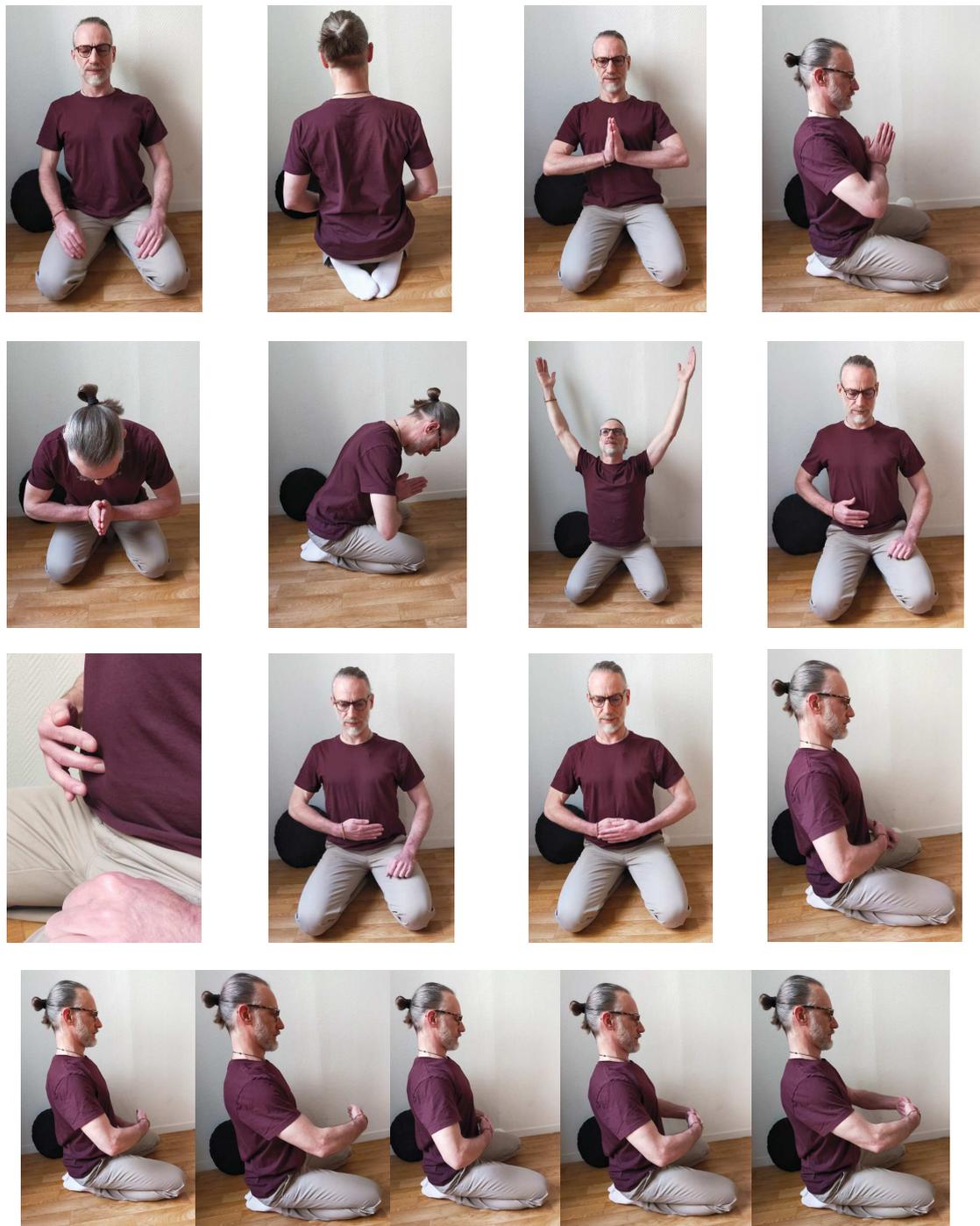
Vous pouvez ensuite soit poser la main sur le nombril, soit élever la main à la verticale du nombril, d'abord entre 3cm et 5cm du corps, pour traiter avec la pleine main, voire les deux (l'une sur l'autre ou l'un à côté de l'autre).

Traitez jusqu'à sentir Wagô No Hibiki (la *“résonance ou sensation ou ressenti de l'harmonie”*: comme une légère brise fraîche - assurez vous qu'il n'y ait pas de courant d'air dans la pièce).

Puis continuez de monter la ou les mains à la verticale du nombril, tant que vous sentez des Hibiki (*“résonances ou sensations ou ressentis aux niveaux des mains”*) à traiter, jusqu'à ne percevoir que Wagô No Hibiki.

- 03 Terminez par Gasshô (inclinaison du buste, les mains pressées l'une contre l'autre au niveau du cœur).

Les techniques et contenus partagés ci-dessus au bénéfice et pour le bien de tous, sont extraits du *“REIKIHÔ NO TEBIKISHO”*, *Manuel de Méthode Reiki*, ouvrage complet, généraliste et traditionnel destiné à tous les niveaux, du débutant au Shihan (Instructeur).



RESSOURCES

- ✓ [REIKI, REIKIHÔ ET THÉRAPIE BIOÉNERGÉTIQUE : DÉFINITIONS](#)
- ✓ [LIVRE REIKIHÔ NO TEBIKISHO](#)

Accueillir ce que la vie nous propose d'expérimenter

Accueillir les émotions

Yannick Vérité, fondateur de l'Ecole Française de Bioénergie Quantique

Yannick vous propose de cheminer à ses côtés pour aller vers l'accueil de ce que nous vivons actuellement.

Lorsqu'une situation déplaisante nous arrive, la première réaction que l'on a en général ; c'est de la rejeter et de la refuser, car nous ne désirons pas vivre des situations douloureuses et difficiles. Le fait de ne pas accueillir une situation nous fait déployer beaucoup d'énergie à nous rebeller contre une situation qui se déroule de toute manière que nous le désirions ou non. Le confinement, la pandémie, l'arrêt de l'activité économique, les décès dus à ce virus, les mesures prises peuvent réveiller en nous de la peur, de la colère, de l'incompréhension, de l'injustice, de la colère.

Les effets nocifs du refus

Cela va engendrer une production importante d'hormones du stress, cortisol, adrénaline qui vont être dommageables à notre organisme et vont affecter notre immunité. Les effets nocifs d'une trop longue période de sécrétion de ces hormones sur notre organisme ne sont plus à démontrer. Les études en neurosciences montrent qu'il faut 5 heures à l'organisme pour évacuer les hormones du stress quand on les a sollicités sur une période de 5 minutes. Imaginez l'état de votre immunité si vous restez des semaines dans un état de peur, de colère, d'injustice.



Tant de situations nous paraissent injustes, incohérentes, inacceptables car elles suscitent en nous des émotions douloureuses ou violentes et l'on aimerait tellement que cela se déroule autrement selon nos filtres personnels. Pourquoi ? Parce que nous ne voulons que le plaisir, la joie, la sécurité, nous ne voulons pas vivre la douleur, la souffrance, la frustration, l'insécurité. Or la nuit ne peut exister sans le jour, le blanc sans le noir, le chaud, sans le froid, nous avons une vision fantasmée de ce que nous aimerions que la vie soit.

Nous déployons une énergie folle à ne pas vouloir ce qui est déplaisant pour nous à vivre dans notre vie. Et ceci réduit notre champ de vision en faisant un ennemi de l'événement que la vie nous mène à vivre que l'on considère comme injuste, intolérable, inqualifiable...

Je vous entends déjà réagir en me disant *“Cela veut dire qu'il faut tout accepter dans la vie.”* Je vais développer ce point essentiel.

Les deux niveaux d'accueil

Face à une situation donnée, il y a deux niveaux de lecture.

Accueillir les émotions que nous vivons

Le premier, sur la forme, est basé sur notre réaction émotionnelle et notre compréhension en surface de la situation lorsqu'elle survient. Dans un premier temps, face à une situation « désagréable », nous n'allons pas accepter et encore moins accueillir et c'est tout à fait normal. Nous passons automatiquement par une phase de colère, d'injustice, de frustration, de tristesse ou encore d'impuissance.

Pourquoi ressent-on de la frustration, de la colère, de la tristesse ? Parce que ça nous ramène à notre impuissance en tant qu'humain.



Et ce virus nous fait vivre une situation d'impuissance au niveau individuel et au niveau collectif.

Nous nous incarnons, entre autres, pour expérimenter toute la palette des émotions. Vivre ces émotions que l'on qualifie de «*negatives*», les accepter et les accueillir est nécessaire. Ne cherchons pas à les refouler car c'est la pire des choses car nous ne nous respectons pas. En les refoulant, nous allons en faire nos ennemies, elles vont nous ronger de l'intérieur, nous nuire sans crier gare et baisser encore plus notre immunité. Ne vous persuadez pas que vous ne ressentez pas de la colère, par exemple, alors qu'à l'intérieur vous avez le sentiment que vous allez exploser. Si vous résistez à la situation, vos émotions s'intensifieront et vous continuerez à vivre des moments «*désagréables*».

Pour accueillir la tristesse par exemple, autorisez-vous à pleurer même si enfant, on vous a dit que vous ne deviez pas. Vous en avez le droit et même en étant adulte. Si vous êtes en colère, au lieu de vous énerver contre quelqu'un, libérez-la en allant crier dehors ou tapez sur un coussin ou expulsez la avec votre respiration.

Vous pourrez rester plusieurs jours, dans cet état de colère, de tristesse, de frustration, rébellion, et c'est ainsi, acceptez-le et accueillez-le. Au plus nous accueillerons ces émotions, au plus elles seront de courte durée. Arrivé à un certain point de notre évolution, nous n'aurons même plus besoin de passer par ces émotions pour pouvoir être dans l'accueil de l'événement. L'accueil demande un certain temps de maturation dont nous pouvons devenir maîtres.

Sur ce plan de la forme, beaucoup de choses sur terre nous paraissent injustes, imparfaites. Et si vous dites à une personne qui n'a qu'une vision de forme que tout est parfait elle va vous sauter à la gorge ce qui est normal.

Accueillir le sens

Lorsque le temps passe et que nous avons libéré et géré nos émotions en revenant à notre respiration nous pouvons entrer dans le second niveau de lecture sur le fond. Tant que nous n'aurons pas accueilli l'émotion ni baissé notre charge émotionnelle négative, nous n'y parvenons pas, ceci ne peut se faire qu'avec la tête froide.

L'Univers ne faisant rien par hasard, cette situation (que nous vivons actuellement, que le virus ait été fabriqué ou non, là n'est pas le problème), est là pour vous apprendre quelque chose, pour vous faire évoluer, pour mieux vous connaître, même si vous avez tendance à la qualifier d'intolérable, d'injuste, d'angoissante.

Nous n'avons pas connaissance du plan divin qui vise à nous faire apprendre par l'expérience. Notre âme s'étant incarnée pour expérimenter et comprendre les valeurs de résilience, patience, adaptation, volonté, affirmation, positionnement et bien d'autres, nous avons besoin *«d'épreuves»* pour pouvoir expérimenter.

Accueillir, c'est accueillir à bras ouverts, même si la situation est difficile à vivre en sachant que nous trouverons une solution. Il est important d'avoir foi en ce plan divin en sachant que tout ce que nous vivons est juste.

La matérialité d'un événement est neutre, c'est la vision que nous avons de l'événement à travers le filtre que nous posons qui lui donne tout son sens. La vie souhaite notre croissance et notre évolution et elle peut nous amener à nous bousculer un peu, à nous faire vivre des événements difficiles pour nous amener vers le meilleur de nous-même.



Ainsi, cherchons le sens de ce que nous vivons même si comme je l'ai dit au premier regard cela n'en a pas, Rien n'arrive par hasard dans la vie ; tout a un sens. Chaque situation traversée vous pointe du doigt ce que vous avez besoin de travailler. Ainsi, vous devez tirer de cette lecture de second niveau l'enseignement que la vie veut vous transmettre. Cela vous permettra également de sortir de votre position de victime dans laquelle vous met l'égo face aux événements que vous vivez.

Notre égo, nous amène à penser et à croire que nous vivons une injustice et nous cherchons ce que nous avons fait pour la mériter et pourquoi nous y sommes confrontés alors qu'elle fait partie du plan. Il est normal de ne pas en comprendre la signification immédiatement. Accueillons le cheminement qui nous sera nécessaire pour en comprendre le sens. Si vous ne comprenez pas le sens, continuez à le chercher et restez attentif. Vous recevrez à un moment donné un message provenant d'un livre, d'une formation, d'une discussion, d'une vidéo qui vous permettra de comprendre.

La différence entre accueillir et accepter

J'ai utilisé le terme accueillir et non accepter car cela fait une grande différence.

Dans les livres de développement personnel, c'est la notion d'acceptation qui est plutôt mise en avant. Je suis convaincu que cette notion, même si elle est importante, n'est pas suffisante et bloque notre évolution. Accueillir est, en effet, bien plus fort.



Le sens de Accepter

Accepter peut sous-entendre qu'il y a un non-choix. Par exemple, *"j'accepte ma colère même si je n'en ai pas envie"* ou *"j'accepte de recevoir des amis chez moi même si cela ne m'arrange pas."* Vous n'avez pas d'autre choix que d'accepter même si cela ne vous arrange pas. Je suis bien obligé d'accepter le confinement je n'ai pas le droit de sortir. Il y a également l'idée de subir derrière la notion d'acceptation. Accepter, est un premier pas dont il faut se féliciter. Je vous propose d'aller encore plus loin afin d'évoluer.

Le sens de Accueillir

Accueillir est une notion beaucoup plus large. Lorsque vous dites à quelqu'un *"je t'accueille chez moi"*, il n'y a pas l'idée derrière que cela ne vous arrange pas qu'il vienne. Vous décidez d'ouvrir les bras à cet ami que vous avez décidé d'accueillir chez vous. Lorsque vous accueillez, vous savez que cela va vous apporter quelque chose, vous choisissez de le faire car vous savez que vous êtes responsable et créateur. A propos de la violence par exemple, vous aurez plutôt ce genre de propos : *J'accueille cette violence car je sais qu'elle me permet de cheminer.*

On ne peut accueillir que dans la mesure où l'on part du principe que tout est parfaitement imparfait. Derrière toute chose se situe un plan parfait souvent incompréhensible au premier abord par le mental.

Rappelons-nous, notre vie est une perpétuelle croissance. Tout ce qui nous arrive suit le plan parfait que la vie a pour nous dans le but de nous faire évoluer. Nous n'avons pas connaissance de ce plan parfait. Accepter et même accueillir ce tout est parfait tel qu'il est, surtout lorsque nous vivons des situations *"désagréables"* n'est pas évident de prime abord.



Si une situation survient et que vous souhaitiez (ou plutôt que votre ego souhaitait) qu'elle arrive autrement, cela signifie que c'est parce qu'elle vous arrive ainsi que vous pourrez évoluer. Ce n'est que d'ailleurs que parce qu'elle vous arrive ainsi que vous pourrez en tirer un enseignement.

La clé est d'accueillir

Le virus, le microbe, la bactérie, le champignon font partie du règne micro-mycobacterio viral, le 4e règne du vivant. Qu'il ait été fabriqué ou non, quel est le rôle d'un virus ? Les virus ont un rôle dans l'évolution d'une espèce même s'ils font des morts. Les virus jouent un rôle indéniable sur l'évolution des cellules vivantes car ils peuvent emmener avec eux des gènes de la cellule hôte. Les virus peuvent donc transporter et incorporer ces gènes à d'autres individus. De nombreux gènes viraux sont devenus partie intégrante des génomes de la plupart des espèces vivantes. Ils nous parlent donc d'adaptation.

Donc même si nous ne savons pas d'où vient ce virus et que toutes les théories fusent à ce niveau, qu'il y ait une conspiration derrière ou non, l'important est que je regarde ce que cette situation m'apporte en termes d'évolution. Elle me permet de faire le point sur mes peurs, sur ma confiance en la vie, sur mes priorités, sur mes valeurs essentielles, dans ma foi que la vie reprendra de toute manière à un moment donné le cours normal. Ce virus nous parle de notre immunité, de notre capacité à être en unité ou non avec la vie et la mort.

Un Mantra pour accueillir

Pour vous aider à accueillir, je vous propose un mantra :
“J'accueille ce que la vie me propose d'expérimenter car je sais qu'elle veut le meilleur pour moi ; j'accueille tout ce qui peut m'arriver quelle que soit la forme que cela revêt.”

En répétant ce mantra le plus souvent possible, vous baignerez dans un sentiment de fluidité et non de résistance, vous serez dans le courant de la vie et vivrez des situations difficiles à moindre impact. Accueillir tout ce que la vie souhaite vous faire expérimenter est la clé primordiale de la quête du bonheur que l'on a tendance à chercher à l'extérieur de soi alors qu'il est en nous.

Si vous voulez avoir une immunité forte il vous faut accueillir. Il existe d'ailleurs une méthode de renforcement de l'immunité par le froid, la méthode WinHoff où l'on accueille le froid.

A partir du moment où vous voyez la situation en adoptant un point de vue plus large, que vous ne résistez plus, elle vous révélera son trésor et donc votre apprentissage.



RESSOURCES

- ✓ [VIRUS PARTIE 1: QUE NOUS APPREND LE VIRUS ?](#)
- ✓ [VIRUS PARTIE 2: POURQUOI VIVONS-NOUS CE CONFINEMENT ?](#)



Guérir du virus de la peur pour retrouver le calme et la résilience en nous

Auto Accompagnement en Pleine Présence

Pascal Hastir, Co-fondateur de l'Institut de l'Auto Accompagnement en Pleine Présence

Pascal vous propose d'explorer ce virus de la peur qui nous affecte en ce moment et de pratiquer la Pleine Présence pour en guérir.

Je sens que pour beaucoup d'entre nous, ces temps sont assez difficiles en ce moment. Nous pouvons expérimenter beaucoup d'émotions, voir même nous sentir envahis par certaines d'entre elles. Toutes ces émotions sont bien sûr légitimes en tant qu'être humain lorsque nous traversons ce genre d'épreuve. Face à une épidémie, il est naturel d'avoir peur pour nos proches, pour nous même, pour nos vies. De plus tous nos repères et habitudes sont profondément bouleversés, le système économique actuel s'effondre lui aussi et ainsi peuvent s'ajouter la peur de l'inconnu, la peur de manquer d'argent, de nourriture, de ressources.

Beaucoup d'informations au sujet de cette crise circulent déjà à propos de ses origines, de son sens. Il y a déjà énormément d'hypothèses et de tentatives d'explication de ce que nous vivons collectivement et je ne souhaite pas en ajouter d'autres.

Comme j'ai à cœur de vous proposer un moyen concret et applicable dès maintenant, je me suis demandé comment je pourrais nous soutenir avec les moyens à ma disposition. Et je me suis rendu compte que le meilleur cadeau que je puisse offrir est quelque chose qui vous aidera à retrouver votre calme et votre résilience.

Parce que même avec la propagation du coronavirus et les répercussions mondiales en rapide évolution que cela engendre, il est possible d'être en contact avec un endroit calme à l'intérieur.

Lorsque vous êtes plus calme, vous pouvez prendre les meilleures décisions possibles pour vous et ceux que vous aimez.

Guérir du virus de la peur

Le virus qui a tué le plus d'humains depuis la création de l'humanité est le virus de la peur.

En effet il se propage beaucoup plus vite dans le monde que le danger réel que représentent les autres virus. Répandre et nourrir la peur ne nous protégera pas de la mort ou des maladies, au contraire, cela permet un terrain favorable pour la diffusion des maladies. Nous sommes déjà tous infectés par le virus dormant ou actif de la peur en nous, et nous avons la responsabilité et le choix de participer ou non à sa propagation.

Guérir du virus de la peur est très simple car il n'a de pouvoir sur nous que lorsque nous y sommes identifiés inconsciemment. Reconnaissez-le en vous, ressentez-le en vous, soyez conscient de à quel point vous êtes infecté ou affecté par la peur en vous-même.

Pratiquer la pleine présence

Vous pourriez vous arrêter un instant pour faire cela et simplement y être présent en le reconnaissant *“Oui... je ressens quelque chose en moi qui a peur en ce moment.”*

Prenez bien le temps de ressentir tout l'espace de votre corps et vous pourriez sentir cette part de vous qui a peur à l'endroit où vous le ressentez et établir un premier contact avec en lui disant *“Je sais que tu es là en moi maintenant, je te sens... et je sens que tu as peur”* Et rester juste un moment avec, comme pour lui tenir compagnie, comme vous le feriez avec un ami qui a peur. Vous pourriez poser délicatement une main à cet endroit, comme si vous lui disiez *“Je suis là.”*

Ne vous concentrez pas dessus, au contraire, prenez le temps de ressentir également tout le reste de votre corps, prenez vraiment le temps d'être présent à toute la globalité de votre expérience. Ressentez aussi l'espace autour du corps et tout ce que vous percevez avec tous vos sens. Le sol sous vos pieds, votre assise par le toucher, le contact physique à la surface de la peau de tout votre corps.

A partir de cet espace de conscience élargi, reconnaissez que vous êtes présent à quelque chose en vous qui a peur en ce moment, là maintenant et qui est peut-être là depuis longtemps. Prenez le temps de sentir comment cela vit dans votre corps, vous pourriez décrire cette sensation pour bien la reconnaître et en même temps conscientiser également l'espace de Présence conscient que vous êtes là maintenant présent à cela. Laissez grandir en vous cette conscience de qui vous êtes au-delà de ce qui a peur en vous. En élevant votre niveau de conscience de la sorte, vous serez en lien avec vos ressources et la vie en vous. Comme ça a été démontré dans plusieurs études scientifiques à propos de la Pleine conscience, cela renforcera votre système immunitaire et c'est la meilleure façon de vous prémunir face aux virus. De plus cela vous évitera de contaminer les autres inconsciemment à partir de votre propre peur. Ce processus d'élévation de conscience s'appelle le Focusing de la relation intérieure.



Une fois votre attention centrée dans l'ici et maintenant, vous pourrez également prendre conscience de la voix du mental, la petite voix dans votre tête qui interprète ce qui est et en fait une histoire, un scénario. Si vous vous demandez *“Quelle petite voix ?”* C'est la voix de ce qui vient de poser cette question en vous dont je parle. Avez-vous conscience que cette voix parle et commente, interprète, analyse, anticipe sans cesse ? Tout ce que vous voyez, entendez, et lisez maintenant vous est *“traduit”* par cette petite voix. Cela fait que vous n'êtes la plupart du temps pas en lien avec la réalité de ce qui est maintenant mais plutôt identifié avec le point de vue d'une part de vous, qui interprète les faits. Et c'est cela qui est à l'origine de la peur et de l'anxiété face à l'inattendu ou l'adversité. Les faits ne sont en eux-mêmes pas anxiogènes, ce sont nos interprétations, nos scénarios projetés sur la vie telle qu'elle est qui le sont. En posture de Pleine Présence vous pouvez faire la part des choses entre les faits et vos peurs et cela vous permet d'agir de façon juste et adaptée à ce que la situation réelle requiert.

Si vous souhaitez expérimenter dès maintenant cette posture de Focusing de la relation intérieure afin de retrouver le calme et la résilience en vous, je vous propose une guidance dans la vidéo du Live Facebook *“Faire face au virus de la peur”* dont vous trouverez le lien en bas de cet article. Si cette guidance vous a aidé, merci de témoigner de votre expérience sous la vidéo.

Au-delà du soutien immédiat que vous procureront ces pratiques, ça sera peut-être pour vous l'occasion d'initier ou de continuer à approfondir une véritable rencontre avec qui vous êtes véritablement au-delà de vos conditionnements. C'est selon moi l'invitation que nous fait la vie en ce moment en ébranlant nos anciens modèles pour laisser la place à une nouvelle façon pour nous tous d'être en relation avec nous-même, avec les autres et avec la vie.

Soyez le changement que vous voulez dans le monde

Notre vie individuelle est en totale cohérence avec qui nous sommes, nos croyances, nos certitudes et nos peurs. Il en va de même au niveau de notre société, comme le dit Gandhi:

“Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.”
Gandhi

Ainsi, l'état actuel du monde nous fait le miroir instantané de notre état de conscience et de notre cohérence ou de nos incohérences avec notre raison d'être profonde.

La transformation de notre monde dépend donc entièrement de la conscience que nous avons de nous-même en tant qu'être humain et plus globalement en tant qu'humanité.

Nous constatons combien nos comportements individuels et collectifs sont nocifs pour la nature, pour les animaux et pour nous les humains malgré nos tous nos efforts pour changer cela.

Mais bien sûr, nous ne pouvons nuire à la vie que de manière inconsciente. Si nous avons conscience de notre vraie nature, du fait que tout est relié, nous cesserions immédiatement ce qui ne convient pas ou plus et nous tendrions naturellement vers ce qui est juste et bon pour la vie et pour nous. Les changements à apporter sont évidents et nous les connaissons tous. De plus, la situation que nous traversons ensemble en ce moment par le ralentissement de nos activités, nous montre à quel point ces changements peuvent avoir un impact observable et mesurable très rapidement.

Nous pouvons prendre conscience que nous sommes les seuls créateurs de notre expérience. C'est le manque de conscience de notre véritable nature, de notre lien avec la nature et notre identification à nos schémas de survie guidés par la peur qui nous coupe de l'évidence des solutions et de notre capacité à les mettre en œuvre.

“Tout changements que vous tenterez d'apporter à votre expérience ou à vos comportements ne seront que cosmétique, superficiel et temporel, seule la réalisation de votre véritable nature permettra un changement véritable et pérenne.”

Eckhart Tolle

Nous sommes de tout cœur avec vous dans cette période particulière que nous pouvons voir comme une menace dans un premier temps mais qui pourrait être en fait une opportunité de grandir en conscience et de nous préparer à vivre ensemble d'une nouvelle façon, plus respectueuse et harmonieuse.



RESSOURCES

 **[LIVE FACEBOOK FAIRE FACE AU VIRUS DE LA PEUR](#)**



Se libérer du poids des transmissions collectives

Déprogrammation

Isabelle Pomart, Eclaireuse de Conscience

Isabelle vous propose de venir à la rencontre des programmations limitantes et affaiblissantes qui se réveillent en ce moment.

Nous allons pratiquer un exercice simple et puissant de déconditionnement.

Il est essentiel de savoir d'où nous venons pour agir sereinement et librement dans nos vies. La question commence davantage à se poser quand les choses deviennent compliquées dans nos vies de façon individuelle ou collective.

Qui sommes nous?

L'être humain est issu de lignées provenant de la famille, de la société, du pays, de la culture, de la religion, de continents et ultimement de l'humanité toute entière. Nous portons les gènes de l'humanité en nous ainsi qu'un bagage commun appelé poids collectif. A travers nos différentes appartenances, nous venons au monde avec certains héritages, conditionnements qui nous prédestinent à avoir certains comportements, agissements et réactions face à la vie et aux adversités. Nous recevons tout cet héritage dès notre conception par nos différentes mémoires : cellulaire, physique, émotionnelle, psychique comme des engrammes (traces biologiques). Nous commençons alors à créer des programmes comme des ordinateurs et des fonctionnements face aux situations.



Toutes ces transmissions reçues sont soit soutenantes, soit limitantes ; conscientes ou inconscientes.

Dans nos différentes mémoires et dans l'inconscient collectif nous portons des événements heureux, joyeux et des mémoires douloureuses comme les guerres, la famine, les pandémies, les catastrophes naturelles, les cracks boursiers, etc...Cela peut être encore plus marqué quand nous avons vécu ces événements directement, entendu des histoires dans nos familles et que nous avons pu capter des souffrances, des traumatismes non exprimés mais ressentis à l'intérieur de nous.

Tout est programmé en chacun de nous et ces mémoires se réveillent lors d'événements majeurs

Nous sommes majoritairement programmés pour réagir à ces événements traumatiques par la peur et l'instinct de survie ainsi que par les réactions qui en découlent naturellement. Différentes peurs vont ainsi s'activer comme celles de manquer, être volé ou abusé, enfermé, oppressé, ne pas pouvoir survivre, être isolé, ne pas avoir la capacité de se défendre ou de réagir (sidération) et beaucoup d'autres qui ramènent presque toutes à la peur primale de la mort très inconsciente.

Dans ces situations extrêmes, nous nous relient inconsciemment à un mouvement, un élan ou à une énergie collective que nous pouvons appeler également égrégora, qui impacte nos états d'âme, nos humeurs, nos choix et comportements.



L'amour se manifeste par : la foi, la joie, la gentillesse, l'altruisme, la compassion, la bienveillance, la compréhension par exemple. Ce qui en découle : la confiance, la reliance, la contribution, la solidarité, l'entraide, le discernement, la rationalité, le mouvement, la capacité d'action et de réaction entre autres.

La peur se manifeste par : la colère, la rancœur, le jugement, l'égoïsme, l'égoïsme, l'égoïsme, l'envie, la jalousie, par exemple. Ce qui en découle : la perte de jugement, de lucidité, la non action, l'impuissance, la soumission, la frustration, les abus, la violence, le vol, différentes incapacités qui empêchent de prendre de bonnes décisions, de prendre soin de soi et du vivant en soi et autour de soi par exemple.

L'amour relie à la vie et renforce notre corps et notre immunité, alors que la peur affaiblit tout notre corps par une forme de paralysie donc notre immunité, et va vers la destruction donc la mort.

Il est donc fondamental de nous relier à des énergies vibratoires hautes comme l'égrégore de la joie, de la confiance, et revenir à la confiance du corps, de la vie qui trouve toujours son chemin. La loi de l'homéostasie nous informe d'ailleurs sur cette capacité du corps à se guérir par lui-même car il connaît le processus de guérison naturellement. Notre seul travail est de l'accompagner, de le soutenir sans vouloir le faire pour lui.

Il est également important de nous déconditionner, nous déprogrammer de tout ce bagage, toutes ces croyances et limitations dont nous n'avons pas conscience et en partie hérité, et qui nous enferment malgré nous dans des peurs et des schémas de survie.

Exemples de programmations limitantes et affaiblissantes

"Je ne vais pas pouvoir subvenir à mes besoins par moi-même, "Je suis trop fragile pour supporter ça", "Il faut se protéger à tout prix", "Je vais mourir si je reste enfermé".

La connaissance libère de beaucoup de choses et nous permet de reprendre le pouvoir sur nos vies au lieu de les subir. Nous sommes créateurs et nous pouvons choisir la santé, le soutien, l'entraide, le partage, la confiance en la vie et voir que ces moments de crises peuvent nous permettre de revenir à l'essentiel, au fondamental, au minimalisme. Pour cela, il faut pouvoir savoir ce qui se joue à l'intérieur de nous.

Outil simple et pratique pour se déconditionner

- 01 Savoir, avoir connaissance de ce qu'on vit.
- 02 En avoir pleinement conscience (voir ce qu'on vit, ce qu'on reproduit clairement et simplement sans jugement).
- 03 Faire le choix de se libérer par une action consciente et éclairée (notion de libre-arbitre).
- 04 Libérer la transmission, le conditionnement et les programmes en accueillant les émotions et les peurs en les traversant totalement.
- 05 Réécrire un programme pleinement choisi et désiré (la nature n'aime pas le vide et l'ancien reprend toujours sa place si il n'est pas remplacé).
- 06 Faire un autre choix ici et maintenant. Ex : "J'ai toutes les ressources nécessaires pour me sentir serein et joyeux".

Les deux premières étapes sont importantes car ce qui est vu ne peut plus exister sans notre consentement conscient ou inconscient. Nous pouvons changer, modifier voire annuler **UNIQUEMENT** ce dont nous avons pleinement conscience avec de la patience. Ensuite arrive le choix car le libre-arbitre peut s'exprimer.

Je vous partage une pratique simple de libération pour choisir de se libérer, s'alléger et retrouver plus de joie et de sérénité.

Se poser dans un endroit calme. Poser les pieds bien au sol, respirer lentement, se mettre dans l'intention de se libérer et dire à voix haute deux fois :

“Moi, (prénom), je reconnais et j'accueille pleinement ces peurs véhiculées en moi et ces programmations qui me limitent aujourd'hui et m'empêchent d'être serein, sereine dans cette situation.”

“Je libère de mon corps, mes cellules, mon mental et mon émotionnel toutes ces peurs et j'accueille à la place, la joie, la confiance que tout est juste et que la vie trouve toujours son chemin. Merci.”

RESSOURCES

- ✓ [COMPRENDRE LA PEUR POUR S'EN LIBÉRER](#)
- ✓ [UNE TECHNIQUE POUR LIBÉRER LA PEUR](#)

3 temps d'expression artistique pour s'ouvrir à SOI

Art Thérapie

Chantal Nahas, Peintre et Art Thérapeute

Chantal vous propose 3 temps de créations artistiques simples et accessibles à tous, qui vous permettront de vous reconnecter à vous-même. Ce temps imposé deviendra alors un temps choisi pour se connecter à soi. Ouvrez grand la porte de votre liberté intérieure ! Vous trouverez un exercice vidéo à la fin de l'article.

En ces temps *“particuliers”* de restrictions, de peurs et de confinement, l'art est une boîte à outil puissante et précieuse ! L'art nous redonne de l'espace en soi et pour soi, transforme notre état d'être intérieur et favorise ainsi l'immunité du corps, du cœur, de l'esprit et du collectif en nourrissant l'égrégore de confiance de l'humanité.

Nous sommes TOUS des créateurs, ça fait partie des besoins essentiels. Le besoin de créer. Enfant nous l'avons tous fait avec spontanéité ! Les croyances limitantes en matière d'art sont souvent des freins qui expriment un mal être plus profond :

“Comment puis-je aimer ce que je crée, si je ne m'aime pas moi-même ?”

Ce mal être peut constituer une porte d'entrée au stress et à l'affaiblissement de mes défenses immunitaires.

Nous avons TOUS la capacité intérieure d'agir sur la matière : le pouvoir créateur ! L'art est LE domaine où nous pouvons exercer ce pouvoir créateur.

Remarquons toutes les expressions empruntées à l'artistique qui font maintenant partie aussi de la loi d'attraction : élan créateur, créer sa réalité, être artiste de sa vie, faire de sa vie une œuvre d'art, énergie créatrice, visualisation créatrice, processus créatif.....

Nous avons tous besoin de sens, de liberté, de joie et de croissance!

Ces temps de confinement peuvent devenir un temps précieux pour soi, avec la capacité de retrouver la liberté et la puissance de l'art en son monde intérieur, comme une méditation de pleine conscience active et créative.

Cela s'adresse à toute personne qui a un élan de VIE et ressent le besoin essentiel de CRÉER, de s'exprimer en toute authenticité, de se libérer, d'OSER prendre sa place et laisser sa trace pour vivre plus heureux et en paix.

Envie de se sentir vivant, libre et en mouvement!

L'art est LE domaine physique où tout est là à portée de main, en toute liberté, pour que j'accueille qui je suis vraiment avec mon ombre et ma lumière... Tu as beaucoup de pouvoir en toi, si tu le reconnais... Il nous faut prendre conscience de cette capacité pour arriver à changer notre état intérieur et à accroître notre taux vibratoire.

*Il nous faut d'abord
comprendre notre mode d'emploi*

LE CERVEAU GAUCHE CONTRÔLE, CRITIQUE..."*tu ne sais pas dessiner, c'est nul*"... La *réalité physique* est celle qui nous est donnée par nos 5 sens, elle est filtrée par notre cerveau gauche en fonction de nos croyances, expériences passées. La réalité est différente pour chacun de nous.

Notre cerveau gauche a besoin de cohérence, il interprète et transforme par rapport à ce que vous connaissez déjà ce qui nous donne l'illusion d'un moi séparé qui vit dans un monde stable et cohérent. Pour lui, il n'y a que lui qui existe et il s'adapte très rapidement !

Notre CERVEAU DROIT CRÉATIF fonctionne très différemment, il est lié à nos sens internes, il nous ouvre grand les portes de notre imagination, de notre pouvoir de créer et il vit dans le moment présent... Le temps est suspendu quand vous êtes absorbé par une activité artistique.. Vous êtes dans la JOIE ET LA LIBERTÉ d'être qui vous êtes !

Concrètement en quoi l'art peut m'aider?

L'ART EST AVANT TOUT UNE MATIÈRE PHYSIQUE : des couleurs, de la terre..... dans lesquels j'insuffle mon énergie de VIE !

- Un terrain de jeu où chacun peut lâcher prise sans attente de résultat, juste dans le plaisir de jouer et de laisser s'exprimer en toute liberté son enfant intérieur.
- Déployer les ailes de son imaginaire où TOUT EST POSSIBLE !
- La matière artistique donne le pouvoir de laisser la trace de mon énergie de VIE, de mon intention et de ma vision unique du monde.
- L'art aide à lever les barrières, c'est un langage international, tout en acceptant les limites de sa propre capacité artistique actuelle. Un apprentissage de la persévérance et de mon pouvoir de progression et d'évolution. C'est un chemin...
- Une méditation en pleine conscience pour ralentir et vivre pleinement le moment présent. Éveiller ma curiosité, s'ouvrir à soi et au monde.
- Une rencontre avec son essence : qui je suis vraiment avec authenticité et acceptation de toutes mes facettes.

- Voir la beauté cachée au-delà des apparences.
- Structurer le chaos artistique mais aussi émotionnel.
- L'ART EST EN MOUVEMENT
- Au lieu d'être dans le cercle vicieux du "j'y arrive pas" que ce soit dans l'art ou dans la vie, je mets en route une dynamique en spirale : plus je pratique l'art, plus je maîtrise la matière artistique, plus je m'exprime, plus je m'allège, plus je déploie mon pouvoir créateur et plus je donne du sens et de la JOIE à ma vie ...

L'art va concrètement m'aider à me centrer, à prendre du temps pour moi, à m'exprimer dans toute mon authenticité et à laisser une trace de mon passage sur terre.

TROIS TEMPS CLÉS POUR TRANSFORMER CE TEMPS IMPOSÉ EN TEMPS CHOISI POUR SE CONNECTER A SOI. Je vous propose 3 temps d'expression artistique accessibles A TOUS! Alors ne te laisse plus confiner à l'intérieur de tes croyances limitantes qui te disent que ce n'est pas pour toi ! OUVRE GRAND LA PORTE DE TA LIBERTÉ INTÉRIEURE... OSE TE LANCER OU CONTINUER SUR TA LANCÉE....

Conseil pratique : ne lis pas tout à la suite. Avance étape après étape et fais ce qui t'est proposé sans chercher à anticiper... LÂCHE PRISE avec le besoin de contrôler ! Je te souhaite de doux moments de paix intérieure et de confiance en la VIE.

Un temps pour transformer mes peurs

Etape 1 : Faire face à mes peurs

Sur un format blanc A4, au crayon à papier HB.

Je commence par faire un rond au milieu de ma feuille. Dans ce rond, avec les yeux ouverts et ma main dominante, j'utilise le crayon à papier pour écrire dans le rond toutes mes peurs, stress, angoisse, etc.

Puis autour du rond, je figure des petits ronds qui représentent les peurs des autres ! Tous ces ronds communiquent entre eux par des lignes chaotiques dans tous les sens...Un réseau de gribouillages qui partent du grand rond et de chaque petit rond, dans tous les sens.

Etape 2 : Faire place à un nouvel état intérieur

Sur le papier avec les peurs, au bic noir. Je ferme les yeux et je respire très profondément pendant 6 respirations : Pose ta main droite sur le chakra de ton cœur au centre de ta poitrine et continue à respirer profondément sous ta main. Tu sens peut-être la pulsation de ton cœur qui te rappelle que tu es VIVANT ! Réjouis-toi d'être qui tu es et de vivre sur terre aujourd'hui, même si cela te semble difficile, même si le ciel semble assombri ... ton intention suffit à élever tes vibrations. Entrouvre les yeux et regarde tes peurs en face... D'où viennent-elles ? Est-ce qu'elles t'appartiennent réellement ? Ta peur est-elle amplifiée par tes mémoires ? Ton environnement ? Comment est-elle nourrie ? Par tes pensées, tes croyances, tes émotions, tes paroles...

Avec ta main non dominante et les yeux mi-clos, dessine autour du rond central, un cœur au bic noir. Autour des autres ronds dessine des cœurs aussi...Et fais rayonner le cœur central sur toute la feuille...Chaque petit cœur rayonne aussi sur toute la feuille... comme autant de soleils qui dissipent les ombres de nos peurs !

Etape 3 : Transformer le chaos émotionnel en harmonie

Avec les crayons et les feutres de couleur. Le but est de faire un ensemble harmonieux et de « marier » le lâcher prise et la structure pour en faire une création : donc toutes les lignes comptent. Avec les couleurs, remplis les petites surfaces nées de cette superposition prends ce temps pour toi...

2 petites surfaces qui se touchent doivent varier pour exister...Le blanc du papier compte aussi. Utilise aussi le feutre noir. C'est une forme de méditation de pleine conscience qui va te permettre de mettre à distance ta peur et ainsi de la transformer.

Etape 4 : Faire rayonner le cœur central

Avec la peinture blanche autour du grand cœur, le rayonnement se fait au doigt

Un temps pour me retrouver

Etape 1 : Jouer pour me découvrir autrement

Papier esquisse pour écrire et bic ou crayon. Je commence par écrire mon prénom lettre après lettre, dans la verticale pour en faire un acrostiche. Mon prénom c'est ce à quoi j'ai répondu toute ma vie...Pour chacune des lettres de mon prénom, je ferme les yeux je respire profondément et je laisse venir à moi une image (un objet, un animal, une émotion...mais pas de personne ou de noms) qui commence par la lettre en question. Sans choisir, sans censurer.... Puis quand toutes les lettres de mon prénom sont accompagnées par le mot qui correspond...Je réponds aux questions suivantes avec autant de spontanéité.

Le portrait chinois : Si j'étaisune couleur? Si j'étais...un paysage? Si j'étais... une forme géométrique? Si j'étais...un meuble? Si j'étais....un objet? Si j'étais....un pays ou une région? Si j'étais...un mot? Si j'étais...une matière? Si j'étais... une boisson ou un aliment? Si j'étais... une habitation? Si j'étais. un moyen de transport?

Etape 2 : Aller à la pêche d'images

Dans des revues de toutes sortes ou sur internet. Avec des ciseaux éventuellement. De façon ludique, j'ai laissé mon inconscient et mon cerveau droit créatif parler de moi autrement !

J'accueille ce qui est venu sans aucun jugement. Je pars à la "pêche" d'images que ce soit dans des revues, sur internet une image que j'imprime, etc. Je récolte avec curiosité et gourmandise chaque image qui me connecte à chacun des mots qui est venu spontanément... En fonction de ma sensibilité, je déchire ou je découpe avec des ciseaux.

Etape 3 : Aller à la rencontre de moi-même

Ma récolte d'images et un tube de colle blanche si possible+ papier blanc A4. J'étale toutes les images qui parlent indirectement, inconsciemment d'une de mes facettes...Je les accueille toutes avec bienveillance, sans en rejeter aucune. Même si elle me paraît sombre, elle a besoin de s'exprimer. Je prends tout mon temps pour agencer toutes ces images entre elles... Je peux par exemple reprendre la forme géométrique qui me représentait, la dessiner en grand et coller mes images dans la forme. S'il reste du blanc du papier, je peux le teinter de la couleur que j'ai choisi d'être TOUT EST POSSIBLE ! Le but est de m'amuser et de donner à voir un collage qui me ressemble, même s'il me surprend !

Pour finir je peux écrire au dos de ma création, une phrase qui me reconnecte avec qui je suis VRAIMENT !

Un temps pour faire le bilan

Etape 1 : Où j'en suis aujourd'hui ?

Papier blanc et crayon. Les yeux fermés, en respirant très profondément, je me laisse aller à tracer des lignes sur ma feuille, sans chercher à contrôler. Je LÂCHE PRISE et je prête attention à ce qui se passe à l'intérieur de moi quand je me pose la question : Où j'en suis aujourd'hui? Quand une phrase ou une pensée me traverse, j'ouvre les yeux et je l'écris en continu à la suite de ma ligne. Puis je referme les yeux et je respire jusqu'à la prochaine pensée. Y a-t-il de l'ancien que j'ai besoin de lâcher?

Ce temps de lâcher prise respiré alterné avec des réponses à ces questions, fait avec sincérité et dans la lenteur, va m'aider à faire ce bilan...

Etape 2 : Qu'est-ce que j'ai vraiment en-vie de vivre ?

Sur le même papier du lâcher prise avec un feutre noir. Écris au dos du dessin tout ce que tu veux vivre et ce que tu peux mettre en place concrètement pour le vivre, pas à pas vers la réalisation de ton plein potentiel. Sur ces lignes de lâcher prise au crayon, je viens superposer un dessin qui symbolise pour toi ce que tu veux vraiment pour la suite de ton chemin de vie. Ce dessin, tu en fais le contour au feutre noir par dessus les lignes au crayon... Cela peut être une forme très simple comme une fleur qui symbolise le renouveau, un cœur pour exprimer ta confiance en la VIE ou un bel arbre bien enraciné et élancé vers le ciel. Ou un peu plus complexe: une tête qui sourit à la VIE. Ou toute autre idée qui t'inspire... Ecoute-toi, fais-toi confiance !

Etape 3 : Mettre en valeur ta création

Feutres et crayons de couleur. Le but est de faire un ensemble harmonieux et de *“marier”* le lâcher prise et la structure pour en faire une création : donc toutes les lignes comptent Avec les couleurs, remplis les petites surfaces nées de cette superposition : amuse-toi, prends ce temps pour toi... 2 petites surfaces qui se touchent doivent varier pour exister... Le blanc du papier compte comme une couleur. Utilise aussi le feutre noir. C'est une forme de méditation de pleine conscience.

Prends tout ton temps !

Et surtout ne te juge pas ! Tout est bien, tout est juste. FÉLICITE-TOI DE T'ÊTRE OFFERT CE TEMPS RIEN QUE POUR TOI !

Tu es exactement là où tu dois être pour grandir !

Apprends de chaque expérience que tu traverses y compris celle de la pandémie, du confinement et de la restriction de liberté extérieure ! Ecoute le battement de ton cœur qui vibre avec l'univers. Lâche prise ...

La vie n'est pas contre nous. Elle est pleine de potentialités et nous sommes libres de choisir comment traverser les épreuves... Ne rejette rien de ta vie, regarde en face tes fragilités et ton ombre, mais aussi tes talents et ta lumière.

Ta vie est une immense toile blanche sur laquelle s'inscrivent tes expériences de toutes sortes, c'est toi le peintre : vas-tu y exprimer le gris uniforme de ton insatisfaction permanente ou les nuances subtiles de l'arc-en-ciel de ton infinie présence ? Ici et maintenant, là est toute ta splendeur ! Pour créer ta réalité et peindre ta toile blanche il faut savoir rêver et agir ! Ton voyage entre l'esprit et la matière donnera du sens et de la JOIE à ta vie. Quand ta fleur sera fanée, elle aura laissé la trace indélébile de ton essence, de ta beauté unique et précieuse et de ta JOIE profonde d'être qui tu es et de vivre sur terre aujourd'hui !



RESSOURCES

- ✓ [L'ART ET TOI : TRANSFORMER LA PEUR](#)
- ✓ [L'ART ET TOI; LES CROYANCES LIMITANTES EN ART](#)
- ✓ [L'ART ET TOI: S'OUVRIR À SON REGARD](#)

La Bulle de Protection pour renforcer sa force vitale

Méditations Guidées

Caroline, créatrice de la chaîne Youtube « Bulles de Légèreté »

Caroline vous propose deux méditations guidées pour renforcer votre force vitale et rayonner l'amour. Vous trouverez les audios des méditations à la fin de l'article.

Avez-vous déjà remarqué comment vous vous sentez face à certaines personnes sans même les connaître ni même leur avoir adressé la parole ou les avoir regardé?

Vous pouvez vous sentir mal à l'aise avec des personnes juste par leur présence, que ce soit dans une foule ou dans un lieu neutre. Sans même savoir pourquoi, avant même que votre cerveau n'ait pu analyser quoique ce soit, une partie plus intuitive de votre être sait déjà que cette personne n'est pas alignée à vos vibrations voir draine votre énergie.

Inversement, vous pouvez vous sentir à l'aise avec certaines personnes dès la première rencontre au point de leurs confier des détails de votre vie dont vous n'avez jamais parlé à personne auparavant. Egalement, vous allez vous sentir bien dans certains lieux alors que d'autres vous oppressent.



Tout est énergie, tout est vibration

Ce ressenti immédiat vient de votre intuition, de la partie supérieure de votre être qui vous guide en permanence si vous vous permettez de l'écouter. Tout comme vous émettez une certaine vibration, tout être et toute matière émet également une vibration subtile.

Au delà de la perception que vous avez via vos 5 sens, une intelligence supérieure existe en chacun de nous et nous guide en permanence pour aller sur le chemin juste, simplement via l'écoute des vibrations. En prenant soin de vous via des activités méditatives telles que la marche consciente, le yoga, le jardinage, la musique ou autres arts; vous allez augmenter votre force vitale et avancer dans la vie en confiance.

Une des activités les plus puissantes pour augmenter votre énergie, renforcer votre immunité et vous connecter en profondeur avec votre force vitale est la méditation.

Je vous propose ici quelques techniques de méditation que vous pouvez utiliser quotidiennement pour votre plus grand bien et le plus grand bien de tous.

Méditation de la bulle de protection

Nous vous invitons à retrouver la méditation guidée en format audio à la fin de cet article.

Voici une méditation pour augmenter votre énergie vitale et vous entourer d'une belle bulle de lumière protectrice.



Au lieu de vous laisser prendre dans les turbulences extérieures, vous allez les observer tranquillement, avec détachement. Plutôt que de céder à la peur en focalisant votre attention à l'extérieur, vous allez préserver et renforcer votre énergie vitale en restant bien centré à l'intérieur.

Pour commencer, installez-vous confortablement, en position assise et fermez les yeux. Observez votre corps tranquillement: de la tête jusqu'aux pieds. Puis remontez et observez comment les jambes sont reliés à votre bassin... les bras à vos épaules... La tête à la nuque... Maintenant, portez votre conscience sur votre souffle. Observez votre respiration calme et régulière pendant que votre ventre se gonfle et se dégonfle.

Puis prenez 3 profondes respirations :

- ▶ J'inspire l'amour, j'expire la peur.
- ▶ J'inspire la force, j'expire la faiblesse.
- ▶ J'inspire le calme, j'expire les tensions.

Puis mettez votre conscience sur votre centre de force vitale, le chakra sacré situé à 2 cm au dessous de votre nombril. En portant votre conscience sur votre chakra sacré, vous allez équilibrer et de faire circuler votre énergie vitale avec fluidité dans tout votre corps.

Imaginez maintenant un fil qui relie le ciel et la terre en passant par vos 7 chakras principaux, du chakra couronne au chakra racine en passant par le chakra du 3e œil, le chakra de la gorge, le chakra du cœur, le plexus solaire et le chakra sacré. Votre dos est bien droit, votre colonne vertébrale bien alignée avec votre tête et votre bassin. Ajustez votre dos si vous en ressentez l'envie. Très bien...

- 
- ▶ A l'inspiration, emplissez tout votre corps d'énergie positive reçue du ciel et de la terre.
 - ▶ A l'expiration, envoyez l'énergie positive vers votre chakra sacré.

Et plus vous respirez, plus vous vous connectez à votre force vitale et mieux vous la rayonnez en vous et autour de vous. Continuez ainsi sur quelques respirations...

- ▶ J'inspire les énergies positives du ciel et de la terre, j'expire et j'envoie cette énergie vers mon chakra sacré.

Visualisez votre centre qui s'illumine de plus en plus et rayonne de plus en plus de lumière. Il y a comme une bulle d'énergie qui se dessine et grossit de plus en plus avec chaque respiration. Continuez à respirer profondément. Et plus vous respirez, plus la bulle d'énergie augmente et plus vous êtes connecté à votre force de vie.

Ressentez une nouvelle énergie envahir tout votre corps, activant et équilibrant tous vos centres d'énergies. et plus vous respirez, plus vous visualisez la bulle qui grossit de plus en plus jusqu'à englober tout votre corps. Inspirez la lumière du ciel et de la terre... expirez et visualisez clairement la belle bulle protectrice autour de vous.

Ressentez la douce chaleur. Visualisez sa couleur. Laissez vous envahir de toutes les douces énergies que contient cette bulle: de la force, de la conscience, de la protection, de la sérénité, de l'amour, de la compassion, de l'amour tout simplement.

Dans cette bulle, vous êtes protégé: vous faites le plein d'énergie positive... vous vous connectez de mieux en mieux avec votre force de vie... cette bulle a aussi la capacité d'éloigner et de renvoyer toutes les énergies négatives.



Imaginez des énergies sous des formes sombres, ou piquantes ou tranchantes qui arrivent sur votre bulle de protection. Ces énergies indésirables sont renvoyées directement à la terre. Ces formes sombres restent à l'extérieur, tout simplement.

Si vous sentez une faiblesse, vous pouvez renforcer votre bulle de protection en y ajoutant une couche plus épaisse, en imaginant une matière robuste et solide. A l'intérieur de votre bulle, seules les énergies positives sont présentes. Observez tout simplement les énergies sombres qui restent à l'extérieur de votre bulle et remplissez-vous des énergies positives et rassurantes contenues dans la bulle.

Voilà, quand vous reviendrez à la pleine conscience, soyez certains que toutes ces énergies vous accompagnent tout au long de la journée. Si vous voyez votre bulle rétrécir à force de contact avec des énergies lourdes, augmentez simplement la taille et la force de la bulle par la visualisation en fermant les yeux quelques instants et en respirant profondément comme pendant cette méditation.

Si vous le souhaitez, pour finir, émettez maintenant l'intention suivante:

“Quels que soient les événements extérieurs, je suis protégée en permanence dans ma bulle et je choisis de l'augmenter et de rayonner l'amour en moi et autour de moi.”

Voilà, vous pouvez maintenant revenir à la pleine conscience. Bougez vos orteils... vos doigts... vous pouvez vous étirer... bâiller... et ouvrir les yeux tranquillement à votre rythme.

Méditation du cœur pour rayonner l'amour

Nous vous invitons à retrouver la méditation guidée en format audio à la fin de cet article.

Voici une méditation guidée pour vous centrer sur le cœur toute la journée et rayonner l'amour en soi et autour de soi.

Pour commencer, installez-vous confortablement, fermez les yeux et portez votre attention sur la région de votre cœur.

Si vous le souhaitez, vous pouvez poser vos 2 mains sur votre chakra du cœur. Cela va vous permettre de vous connecter encore plus profondément à l'intérieur de votre être.

Maintenant, émettez simplement l'intention de vous centrer sur le cœur pour la journée. En vous centrant sur le cœur chaque jour, vous vous remplissez d'amour et rayonnez plein d'amour autour de vous. Plus vous vous centrez sur le cœur, plus vous développez la bienveillance, la compassion et l'unité dans vos pensées, vos émotions et vos actions.

Ceci étant dit, prenez maintenant 3 grandes respirations:

-  J'inspire le calme et la relaxation, j'expire les tensions.
-  J'inspire la lumière, j'expire l'obscurité.
-  J'inspire l'amour, j'expire la peur.



A présent, visualisez des racines sortant du bas de la colonne vertébrale, Ces racines passent par les pieds et vont jusqu'au centre de la Terre. Visualisez également un fil lumineux qui part du soleil, descend par le ciel et vous relie par la tête.

Vous êtes ainsi relié à la terre par le chakra racine et au ciel par le chakra couronne. Ressentez maintenant les puissantes énergies positives envoyées par la terre et par le ciel. Ces énergies se rejoignent en votre centre, dans votre cœur. Vous êtes maintenant reliés au ciel et à la terre et centré sur le cœur.

Profitez de cette connexion pour respirer profondément les énergies positives disponibles pour vous.

Remplissez-vous de belles énergies: force, confiance, courage, liberté, joie, abondance, ou n'importe quelle qualité d'amour dont vous avez besoin en ce moment. Et ressentez le bien-être qui s'installe dans tout votre corps. Vous êtes baigné d'une belle énergie douce et lumineuse.

A présent, visualisez un diamant au centre de votre cœur. Voyez comme il brille de plus en plus. Zoomez sur ce diamant si vous le souhaitez. Il est magnifique. Ce diamant rayonne une lumière infinie. Autorisez-vous à ouvrir votre cœur et à recevoir toute la puissance et tout l'amour contenu dans ce joyau. Ce joyau est là à l'intérieur de vous. Il est disponible à chaque instant, juste en une pensée.

Ressentez la joie et la confiance vous envahir. Prenez le temps de vous imprégner de toute cette énergie d'amour et de lumière.

Maintenant, imaginez le champ de lumière qui s'expande jusqu'à englober toute la planète Terre et peut-être plus encore.



Puis, visualisez cette énergie envahir également tous les êtres: votre famille, vos amis, les êtres humains, les animaux, les végétaux, les minéraux, et toutes les formes de vie en général.

Visualisez cette énergie de lumière qui apaise, guérit, et unit les esprits et les cœurs de tous les êtres du monde entier. Si vous le souhaitez, imaginez plein de diamants qui font briller la terre de mille feux.

Vous savez que chaque être a un diamant en son centre, un joyau lumineux. Ce joyau ne demande qu'à être découvert. Vous l'avez découvert et vous souhaitez peut-être que chacun puisse le découvrir aussi afin que l'harmonie, le respect et la bienveillance s'installe paisiblement dans le cœur de chacun. Le spectacle des diamants est juste merveilleux.

De belles étincelles réchauffent la planète. Visualisez la connexion entre chaque être, comme un réseau universel créant des liens resplendissants entre chaque être. Ressentez la joie, la paix et l'unité vous envahir dans cette communion et ce partage d'amour. Visualisez le réseau de lumière, ressentez la chaleur qui se diffuse, écoutez les doux sons de paix, de rire et de joie, caressez la beauté de la vie, ressentez l'agréable parfum de la légèreté retrouvée. Profitez encore quelques instants...

Respirez profondément toutes ces énergies dans votre être afin de les ramener à vous quand vous reviendrez à la pleine conscience.

Remplissez vous d'amour et de lumière... Et ouvrez les yeux tranquillement à votre rythme.

Une petite citation d'Helen Keller pour terminer cette séance:

“Les plus belles choses du monde ne peuvent être vues ou même touchées. Elles sont ressenties avec le cœur.”

Helen Keller

Prenez bien soin de vous, des autres et de la terre et à bientôt.



Conclusion

La méditation est une excellente clé pour se sentir bien à tout instant et reprendre les rênes de sa vie en récupérant le pouvoir sur ses émotions, ses pensées et ses actions.

Prendre soin de soi chaque jour en faisant silence, augmenter ses vibrations pour rayonner de l'amour en soi et autour de soi est une étape essentielle vers l'accomplissement, la réalisation de soi et la joie permanente.

RESSOURCES

- ✓ **MÉDITATION GUIDÉE | BULLE DE PROTECTION | RENFORCER SA FORCE VITALE, ÉLOIGNER LES ÉNERGIES NÉGATIVES**
- ✓ **MÉDITATION DU CŒUR | RAYONNER L'AMOUR ET L'UNITÉ EN SOI ET AUTOUR DE SOI**
- ✓ **MÉDITATION D'UNITÉ | AUGMENTER SES VIBRATIONS ET CELLES DE LA PLANÈTE**



Méditation sur les formes pensées

Soins Esséniens

Anne Givaudan, Auteur et co-auteur de 25 livres traduits dans de nombreux pays

Anne vous propose une méditation courte sur les formes-pensées utilisant le principe de visualisation.

Nous savons tous que les émotions négatives font baisser l'immunité et l'important en ce moment est d'augmenter et de stimuler notre immunité. Lorsque nous regardons l'aura d'une personne fatiguée, elle est étroite et pleine de fissures qui laissent partir l'énergie mais d'où vient tout ce désordre et ces perturbations énergétiques?

Les thérapeutes esséniens savent que l'un des facteurs de baisse de l'immunité vient de nos FORMES-PENSÉES qui sont à l'origine de nos émotions négatives dont la plus importante actuellement est la PEUR

Méditation sur les formes-pensées

Les thérapeutes peuvent bien entendu donner des soins mais il est important de savoir que chacun peut pratiquer des visualisations et méditations pour *“endiguer l'émotion”*. Nous vous proposons cette méditation que certains trouverons dans le petit livre SOIS :

Vous commencez par placer votre main gauche sur votre troisième plexus (au niveau de l'estomac) tandis que la droite ira se loger à l'endroit du quatrième (au milieu de votre poitrine). Vous demeurerez ainsi un bon moment les yeux clos, laissant aller votre respiration librement.



Au bout d'un certain temps, vous tenterez de visualiser sur votre écran intérieur, l'image d'une coupe translucide qu'un léger filet d'eau emplit légèrement. Lorsque celle-ci sera pleine, c'est-à-dire, lorsque votre coeur sera plein d'une onde fraîche, inspirez puis expirez totalement, de tout votre être, afin d'expulser la myriade de formes-pensées embryonnaires qui déjà se voyaient générées par la situation.

Que chacune de vos mains ensuite se hausse d'un degré, ainsi que la gauche cherche le quatrième plexus et la droite le cinquième (au niveau de la gorge).

Vous émettrez alors le son M et vous souriez en remerciant la vie de vous faire vivre ces instants. N'ayez pas peur alors de lui adresser quelques phrases qui seront toujours les mêmes dans cette situation et qui pourront revenir d'elles-mêmes tel un leitmotiv.

Enfin vous joindrez les deux mains et vous ouvrirez les yeux.

Ainsi pourrez-vous procéder mais n'oubliez pas que le bâton de pèlerin présuppose votre volonté de marcher. Ne les comparez pas à quelques pilules anesthésiantes. Son but est de vous renforcer épreuve après épreuve tout en vous laissant votre entière lucidité, car ce n'est pas dans l'oubli de l'émotion et de ce qui la génère que la clé se situe mais dans le taux vibratoire avec lequel vous l'abordez puis le survolez.

Vous devez aller au-delà de votre masque non par la fuite mais par amour pour cette vie qui coule en vous et représente tellement plus que ce que vous imaginez.

Que toute la paix dont vous avez soif soit accueillie en toute conscience.

La bulle de lumière

Certains d'entre vous ont aussi fait le 13 décembre la bénédiction des terrains que nous proposons chaque année à cette date mais pour ceux qui ne l'ont pas faite ou qui n'ont pas de maison avec terrain vous pouvez aussi visualiser le matin et le soir une belle bulle de lumière qui entoure votre lieu de vie et ses habitants. Cela semble simple mais c'est une pratique très efficace.

Un autre moyen pour stimuler l'immunité est de prendre 10 minutes par jour pour méditer et envoyer de la lumière à notre planète afin de l'aider à retrouver son rayonnement.



RESSOURCES

- ✓ [MÉDITATION PLANÉTAIRE DE MARS 2020](#)
- ✓ [MÉDITATION PLANÉTAIRE D'AVRIL 2020](#)
- ✓ [SOINS ESSÉNIENS : ANNE GIVAUDAN & DR ANTOINE ACHRAM](#)



Monter en Vibration Ensemble et en Sons

Voyages Méditatifs

Jordan Sery, Artiste Thérapeute et Créateur d'Harmonie

Jordan a créé l'art du Voyage Méditatif car sa Joie est d'accompagner les êtres qui souhaitent Créer l'Harmonie. Il vous propose à votre tour de rejoindre Les Voix du Voyage.

La beauté du voyage

Le voyage a le pouvoir de nous apporter énormément de bienfaits. Il peut nous aider à apaiser nos ruminations mentales. Il a cette capacité de mobiliser toute notre attention sur ce que l'on découvre en voyageant. L'émerveillement peut alors prendre toute sa place, comme quand nous étions enfants.

Le voyage est un mouvement qui nous amène souvent de surprises en surprises. Il nous sort de nos conditionnements en douceur. Ces habitudes et schémas répétitifs que nous avons tendance à faire automatiquement... Il nous amène à appréhender la vie d'une manière totalement neuve, comme si nous retrouvions le regard du nouveau né.

Quand le voyage est juste avec notre évolution, notre propre chemin de vie, on ne peut que Être Ancré dans l'instant présent. Profondément captivé par cette expérience qui nous ancre dans le présent. C'est un retour à Soi. Cela nous ramène chez nous dans le Centre. Notre profondeur intérieure.



Il y a deux types de Voyages. Le voyage extérieur, à la rencontre du monde physique. À la rencontre de lieux merveilleux, de nouveaux paysages...

Mais il y a une autre sorte de voyage, qui peut nous apporter bien plus que ce que l'on imagine.

Ce voyage, c'est le Voyage Intérieur.

Éloge du voyage intérieur

Le Voyage Intérieur est un mouvement interne qui nous amène à la rencontre de nos propres merveilles. À la découverte de nos trésors intérieurs. Il suffit simplement de se déposer... S'allonger ou s'asseoir... Relaxer le corps et activer l'imagination. Le Voyage Intérieur est dans la plupart des cas initié par quelqu'un d'extérieur qui nous accompagne avec sa voix. Une présence bienveillante qui nous aide à calmer le mental et lâcher prise...

Un voyage intérieur peut nous aider à libérer des poids que l'on porte consciemment ou inconsciemment. Ou amplifier un état d'être comme la gratitude, par exemple. Ou encore nous aider à capter de nouvelles idées, recevoir des messages venant d'une intelligence qui dépasse notre petite personne. En réalité le Voyage Intérieur peut prendre énormément de formes différentes ! Comme un voyage sur Terre, une infinité de chemins sont envisageables. C'est un voyage que l'on fait en soi, tourné vers l'immensité de notre Être. Un vaste continent inexploré pour certains.

*“ Il y a un spectacle plus grand que la mer,
c'est le ciel; il y a un spectacle plus grand que le ciel,
c'est l'intérieur de l'âme. ”*

Victor Hugo

A close-up, slightly blurred image of a musical staff with notes and a treble clef, positioned on the left side of the page.

En plus de tous les bienfaits que procure un Voyage Intérieur sur le mental, les émotions, notre corps physique et l'Âme, il agit aussi sur notre Créativité, en la stimulant.

Plus on pratique et plus l'imagination se développe. Cela l'entraîne. Comme si nous retrouvions notre âme d'enfant. Car oui dans notre monde moderne, rare sont les moments où nous nous autorisons à nous évader dans nos mondes intérieurs. C'est pourtant quelque chose tout simple, qui apporte du bien-être gratuitement. L'imagination est infini, délicieuse et riche de surprises. Encore faut-il lui laisser de la place, à cette imagination...

L'Humanité tel qu'elle est aujourd'hui n'a-t-elle pas besoin de renouer avec les rêves d'enfants ? L'Imaginaire avec un grand I.

Reconnecter avec l'hémisphère droit du cerveau, relié à la créativité, l'intuition, le cœur... Lorsque l'on fait un Voyage Intérieur, on l'active fortement ce cerveau droit.

En cette période de l'Histoire où nous changeons de cycle, être connecté à cette partie qui relie à plus grand que soi pourrait s'avérer utile. Nous avons bien vu ce que le mode de pensée « rationnel » a donné. Actuellement, voilà la conséquence et l'effondrement de cette pensée uniquement matérialiste. Un matérialisme qui amène au vide intérieur...

*“ Je meuble ma vie de tout :
possessions, succès, voyages, sorties,
mais je me sens de plus en plus vide à l'intérieur. ”*
Guy Bélanger

Houra !

En cette période de grandes transformations, les humains vont pouvoir réinventer le futur en le créant eux-mêmes. Ce moment que nous vivons est grandiose !

A close-up, slightly blurred image of a musical score on a page, showing several staves with notes and clefs. The page is part of a book, with the spine visible on the left side.

Nous allons enfin, tous, reconnecter avec l'Être Créateur que nous sommes en Essence.

En bref, le Voyage Intérieur nous reconnecte à l'être illimité que nous sommes.

Mon expérience du voyage intérieur

Personnellement j'ai eu la chance de jouir de cela assez jeune. Etant ado j'étais anxieux, drogué aux joints, pas bien dans sa peau, inquiet face à un monde que je trouvais malade. Grâce à ma curiosité j'ai eu la chance de découvrir l'art du voyage intérieur via Youtube et des livres dont « Techniques de visualisation créatrice » de Shakti Gawain. Avant de pratiquer la méditation de pleine présence, j'ai commencé par faire ces petits voyages intérieurs.

Des méditations guidées qui m'invitaient à me visualiser dans certains lieux...À me visualiser dans la lumière, dans l'amour...Tout cela m'a ouvert à la Spiritualité. J'ai réalisé que le monde intérieur est si riche ! Tout ne se réduit pas à un cerveau dans une tête. Cela peut paraître évident aujourd'hui mais pas si évident et autant mis en avant à l'époque...Par la suite je me suis mis à pratiquer la méditation régulièrement. Puis maintenant tous les jours, dans le Silence.

Ce qui m'a donné le plus grand élan de m'y mettre il y a quelques années, c'est la Créativité. Etant musicien artiste créateur, j'ai compris que la méditation pouvait réellement *“booster”* la créativité ! Je suis donc passé d'un ado fumant des joints pour trouver l'inspiration, à un jeune adulte qui apprend à connecter avec sa créativité tout simplement en faisant le Vide en soi. Par la méditation. Toutes mes compositions ont été impactées par ce choix de vie.

A close-up, slightly blurred image of a musical staff with notes and a treble clef, positioned on the left side of the page.

La naissance du voyage méditatif

En parlant de musique, dans mon expérience elle a joué un rôle gigantesque. Quasi initiatique. Fan de musiques purement instrumentales tel que l'ambient, la musique de film, la musique classique, chaque écoute est comme un voyage initiatique qui me ramène à la dimension du Cœur.

Cela a grandement contribué à me libérer de l'emprise qu'avait mon mental sur mon être. Me mettre à composer des "*musiques méditatives*" à mon tour fût une Grande Joie. Et donc en 2017, parmi l'infini champs des possibles auquel nous avons tous accès, j'ai capté une idée enthousiasmante.

Relier l'exploration des mondes intérieurs (voyage intérieur) avec l'exploration des Musique Méditatives. Créer un pont entre ces deux mondes. Une certaine sensibilité.

Le nom "*Voyage Méditatif*" s'est alors présenté.

Depuis, énormément de Voyages Méditatifs ont vu le jour et tu peux d'ailleurs retrouver une playlist sur Youtube en écrivant "*Voyage méditatif playlist*" (ou en cliquant sur le deuxième lien à la fin de ce texte).

Une quarantaine de Voyages Méditatifs ont été donnés par mes soins sur Lyon. Beaucoup de voyageurs étrangers à la méditation ont appréciés ce concept qui apporte une approche "*accessible à tous*" avec la musique qui touche directement le Cœur.

La musique n'est-elle pas la seule langue capable de relier l'Humanité unanimement ? Comme le Voyage Intérieur, la musique a aussi énormément de bienfaits ! Captant toute notre attention, elle est capable de nous amener dans un autre état cérébral. Celui de l'hémisphère droit justement... Intuition, créativité...

A close-up, slightly blurred image of a musical staff with notes and a treble clef, positioned on the left side of the page. The background is a warm, light brown color.

En accompagnant toutes ces personnes avec mon clavier et ma voix, j'ai constaté que donner des Voyages Méditatifs m'apportait beaucoup de bien-être. L'intention première était d'apporter du bien-être aux autres tout en faisant ce que j'aime, de la musique. Mais avec le temps j'ai fait un constat... J'allais de mieux en mieux. Le fait d'accompagner avec ma voix en prononçant des mots positifs, vibrants, stimulant contribuait à élever mon niveau de vibration ! L'art du Voyage Méditatif était encore plus puissant que ce que je pensais.

Au delà d'accompagner le voyageur vers son bien-être, on s'apporte énormément à soi ! Étant donné que les Voyages Méditatifs sont tous à la première personne, nous vivons pleinement l'expérience avec le voyageur. Nous ne sommes pas là en train de donner un ordre à quelqu'un en lui disant *"maintenant fais ci fais ça"* Nous vivons l'expérience aussi, on fait ce voyage ensemble.

Appel aux futures voix du voyage

Aujourd'hui ma proposition est claire, veux-tu incarner la « Voix du Voyage » à ton tour ?

Si le cœur t'en dis, j'ai prévu une sacré boîte à outils pour t'aider à le faire facilement. J'y reviens plus bas... On est dans un moment de l'histoire où il y a des écarts de conscience gigantesques. Certaines personnes sont très conscientes que tout est relié formant un Grand Tout. Et au delà de la Connaissance, elles le vivent dans leur quotidien. La conscience de 5e dimension. Et en même temps, il y en a d'autres qui se sentent divisés, intérieurement et à l'extérieur d'eux. La conscience de 3e dimension.

Chaque Un a son propre chemin. Aucun jugement ici, simple constat.

A close-up, slightly blurred image of a musical staff with notes and a treble clef, positioned on the left side of the page. The background is a soft, warm-toned gradient.

Ce que l'on peut faire en suivant notre Joie, c'est accompagner celles et ceux qui expriment un besoin de libération intérieur, de réunification. Sans se placer comme *«supérieur»* à l'autre. Je tiens à le rappeler même si cela semble être évident. L'égo peut vite se réapproprier ce genre de choses. Pas de supériorité ni d'infériorité puisque tout est Un. Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. Bref il y a de grandes chances pour que tu fasses partie des êtres orientés Conscience de 5e dimension si tu lis ce texte présentement.

C'est à dire que par rapport à la majorité des êtres humains, tu as une richesse inestimable. Alors pourquoi ne pas partager cette richesse autour de toi ? Il y a évidemment énormément de façons de partager cette richesse. Ici je te parle de ce que je maîtrise, l'art du Voyage Méditatif. Il y a un côté sexy dans le Voyage Méditatif par rapport à la pratique de la méditation dans le silence. Un individu fermé à méditation sera plus enclin à *«un petit voyage intérieur en musique»*. Il y a beaucoup de personnes pour qui la méditation est encore quelque chose de perché. Au simple fait d'entendre *«méditation»*, il peut y avoir tout pleins d'aprioris, des schémas de pensées limitants liés à ce mot... Il y a plus de chance que cette personne accepte de vivre un Voyage en Musique. Surtout en cette période de confinement ! Qui ne rêve pas de pouvoir voyager loin ! Donc ce que je te propose aujourd'hui c'est de devenir *«Voix du Voyage»* et organiser tes propres séances de Voyage Méditatif.

Transmettre avec amour

Être Voix du Voyage c'est l'art de faire voyager intérieurement avec la Voix, la Musique et les Mots; dans la pratique. Au delà de cela... C'est l'art de créer de beaux moments de partage! L'art de montrer que l'on a pas besoin d'aller loin pour vivre de belles choses ! L'art de reconnecter l'autre à ses richesses intérieures...



Montrer qu'on a déjà tout à l'intérieur.

Alors ce que je te propose c'est de rejoindre « Les Voix du Voyage ». C'est une communauté émergente d'êtres qui ont envie de faire voyager ceux qui le voudront en toute simplicité. Si le coeur t'en dit tu vas pouvoir te procurer :

- ▶ Les 22 meilleurs Voyage Méditatifs que j'ai écrits (pdf);
- ▶ Une bibliothèque d'énormément de musiques méditatives composées spécialement pour le Voyage Intérieur;
- ▶ Une petite vidéo de formation pour t'aider à utiliser tout cela harmonieusement;
- ▶ L'accès à un groupe Facebook pour se soutenir et être au contact des personnes qui ont aussi sentis l'appel de créer ces beaux moments de voyage intérieur.

Tout est dans le premier lien que tu trouveras plus bas.

Si tu n'as jamais expérimenté de Voyages Méditatifs et que le coeur t'en dis, tu trouveras aussi une playlist en cliquant sur le deuxième lien.

Pour finir sur une note vibrante, voilà la dernière idée que je souhaite partager avec toi...

Ce qui est beau quand on offre un Voyage Méditatif, c'est que l'on se réunit autour de choses qui nourrissent l'Âme.

On utilise notre Voix, le Pouvoir des Mots et la Musique au Service de Hautes Vibrations.

L'art de monter en Vibration, Ensemble et en Sons.

RESSOURCES

- ✓ [REJOINDRE LES VOIX DU VOYAGE](#)
- ✓ [PLAYLIST DES VOYAGES MÉDITATIFS](#)

Méditation Tantrique de Régénération, Guérison et Harmonie



Tantra

Yves Michel, Auteur et Intervenant en Tantra

Yves vous propose une méditation tantrique pour renforcer votre système immunitaire, et à travers vous, celui de l'Humanité. Vous trouverez un audio guidé à la fin de l'article.

Nous sommes actuellement dans l'Ere du Verseau qui est le onzième signe astrologique. Cette Ere colore le plan énergétique Collectif et la façon dont le Tantra et la méditation peuvent être pratiqués.

Je vous propose de découvrir et de mettre en pratique à travers cette méditation tantrique COMMENT renforcer votre système immunitaire individuel et aussi collectif. Cette méditation est accessible à tous. Elle peut être pratiquée seul, en couple et au-delà sur le plan collectif.

Le temps et l'espace, même s'il nous semble tangibles ne le sont pas. Donc inutile de vous compliquer la vie en vous imposant tout horaire (et lieu bien évidemment) si vous voulez partager cette méditation de façon plus collective. Vous pouvez méditer pendant le temps qui vous correspond, seul ou à plusieurs, si c'est le cas, dans vos lieux de confinement. Votre temps de méditation peut être augmenté lorsque vous aurez mémorisé progressivement les 3 temps de cette méditation.

La règle est simple : respectez les trois étapes suivantes.



Etape 1: Émettez l'intention

Émettez l'Intention, c'est-à-dire la pensée ou représentation tranquille, sereine, convaincue et détachée que cette méditation vous permet inmanquablement DE RENFORCER VOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE et au-delà de celui-ci, le système immunitaire collectif de toute l'humanité.

Etape 2: Installez vous de façon confortable

Installez-vous de façon confortable, en vous asseyant sur une chaise, ou en utilisant votre position favorite de méditation, assis sur un coussin par exemple.

Dans tous les cas votre dos doit être droit, quitte à l'appuyer contre un support (mur par exemple). Si vous avez opté pour une chaise, vos deux pieds, écartés de la largeur de vos hanches, doivent être à plat et en contact avec le sol. Les deux mains sont en contact ou posées sur vos genoux, paumes vers le ciel.

Votre tête est naturellement posée dans l'alignement de la colonne vertébrale, elle n'est penchée ni vers l'avant, ni vers l'arrière, ni sur le côté.

Dans un premier temps, accentuez l'expiration en faisant en sorte de faire descendre votre respiration dans votre ventre qui se gonfle à l'inspire et se dégonfle à l'expire. Puis laissez votre respiration continuer naturellement du haut vers le bas de votre corps dans l'inspiration, puis dans le sens inverse dans l'expiration.

Etape 3: Visualisez

Visualisez, si vous n'êtes pas très visuel, vous pouvez remplacer les images par des affirmations tranquilles et sereines.



Donc, imaginez deux sources qui viennent de l'Univers.

Une vient du bas et passe à travers la terre. C'est la source de la Vie.

L'autre vient du haut et passe à travers le ciel. C'est la source de l'Amour.

Rappelez-vous que l'Ere du Verseau, correspond au nettoyage de la Terre et de l'Humanité par les deux fleuves de l'Amour et de la Vie. S'il y a trop de résistances de la part de l'Humanité ce nettoyage se fera "à grandes eaux." Des événements beaucoup plus problématiques que le coronavirus pourront alors survenir. Dans tous les cas, cette méditation restera utile.

Inversement, si l'Humanité parvient à s'ouvrir au changement, celui-ci donnera un autre sens à la Vie que l'accumulation et la consommation. Il sera alors possible d'initier un monde axé sur l'harmonie plutôt que sur le conflit. Toute une gradation de scénarios est possible, du pire au meilleur. Ce qui détermine la concrétisation collective d'un scénario plutôt que d'un autre c'est le nombre d'individu qui y mettent leur foi, et le degré de celle-ci.

Sur le plan individuel, la dynamique de l'immunité fonctionne exactement de la même façon. Simplement c'est la dose de foi et de confiance que vous mettez en votre système immunitaire qui peut renforcer de façon exponentielle ses capacités de régénération, de guérison et d'harmonie. Donc, visualisez, imaginez ou dites vous intérieurement que vous ne vous opposez pas, mais au contraire que, vous accueillez pleinement et appelez la circulation de cette énergie de Vie qui vient par la terre.



Imaginez cette énergie de Vie d'une belle couleur variant entre le rouge, l'orangé, le jaune doré et d'un blanc très lumineux en son centre, lui-même entouré d'un halo bleuté. L'énergie de Vie remonte par vos pieds, vos jambes, votre périnée, vos mains et bras, votre ventre, votre cage thoracique, votre gorge jusqu'au sommet de votre tête. Ressentez combien cette vibration de Vie nettoie et régénère toutes vos cellules, ainsi que les globules blancs (lymphocytes) chargés de votre défense immunitaire, combien elle dénoue les tensions et les nœuds en vous, sur les plans physique, émotionnel et mental. Ressentez combien votre corps à chaque respiration devient encore plus empli de Vie et combien votre système immunitaire devient plus puissant et joyeux. Visualisez que votre chakra ou centre d'énergie appelé sacré, situé à environ 5 à 6 cm en dessous de votre nombril, qui est aussi en lien avec l'énergie sexuelle et la préservation de la Vie à travers la reproduction, chez l'ensemble de la race humaine est purifié et vivifié.

Car beaucoup de conflits à l'intérieur du corps des individus ou celui de l'humanité viennent d'injonctions opposées au niveau de ce centre sacré : tantôt la suractivation en vue de détourner l'énergie sexuelle vers la consommation, tantôt le déni et la répression en vue de se sentir supérieur aux animaux. L'harmonisation de ce centre vital sexuel participe aussi grandement à l'apaisement des tensions entre les hommes et les femmes et intérieurement à la coopération plutôt que l'oscillation entre nos pôles féminin et masculin. Ressentez ou voyez comme votre corps émotionnel et vos émotions s'apaisent, se diluent, entraînant inmanquablement la paix et le détachement en vous.

Avec ce profond sentiment de quiétude seule l'harmonie subsiste évacuant toute disharmonie, les virus n'étant qu'une forme et un signal d'alerte de la disharmonie.



Les pensées s'apaisent et la confiance se substitue à la peur. Après avoir placé votre attention au sommet de votre tête visualisez à son tour que l'énergie d'Amour descendant du Ciel passe à travers vous. Elle régénère chacune de vos cellules et renforce tout votre système immunitaire avec une énergie complémentaire à celle de la Vie.

Cette dernière donne une impulsion joyeuse et très dynamique que rien ne peut bloquer très longtemps. Se fermer à l'énergie de Vie entraîne le dépérissement, la vieillesse, la dégénérescence et la disparition de la forme. L'énergie ou fleuve d'Amour vient réguler, canaliser et répartir la puissante énergie de Vie entre l'individu et le collectif.

Ce dernier étant essentiel dans le signe du Verseau. Ce collectif n'est plus détourné par et pour le profit d'un individu, comme cela peut être le cas dans une dictature ou de tout ce qui s'y apparente. Le collectif sert à tous et à chacun, et au-delà du collectif humain, à l'ensemble de toute vie sur terre qu'elle que soit sa forme.

L'Amour devient alors ce qu'il est vraiment : universel c'est-à-dire destiné à toute forme de Vie sans exception. La dynamique dans le système immunitaire de l'individu est similaire en tout point.

A défaut d'un niveau de Vie et d'Amour suffisant dans nos corps physique, émotionnel et mental tout comme un futur dictateur et ses idées doit d'abord être accueilli par quelques individus, le virus doit être hébergé par une ou des cellules hôtes qu'il utilise pour se répliquer jusqu'à les faire exploser et répandre ainsi son programme destructeur dans tous l'organisme. Et au-delà de celui-ci et de l'individu le virus vise le collectif par la contamination. Le corps est formidablement intelligent, beaucoup plus que n'importe quel médicament, d'où la possibilité de l'effet placebo.



Les deux énergies de Vie et d'Amour sont les « carburants » naturels et indispensables des corps humain et social (ou collectif). Lorsque ces deux énergies ne circulent plus en nous car nos récepteurs physique, émotionnel et mental leur sont fermés alors nos systèmes immunitaires individuel et collectif ou social deviennent défaillants. Les virus ou bactéries destructeurs passent à l'action pour détruire les formes et organismes fermés à la circulation de la Vie et de l'Amour.

Ayant compris ce mécanisme nous utilisons de façon consciente la méditation pour continuer à laisser pénétrer en nous cette sublime énergie d'Amour. Très lumineuse et blanche en son centre elle est entourée d'un halo doré, puis d'un bleu pur comme un ciel sans nuage, et en périphérie d'une teinte rosée. Cette énergie d'Amour, après être passée par notre chakra coronal, au sommet du crâne, régénère notre cerveau droit et gauche activant les connexions entre eux. Puis elle active notre glande pituitaire qui intervient, entre autres, dans la connexion sociale, ou collective, entre les individus. L'énergie d'Amour active maintenant la glande pinéale qui intervient, entre autres, dans la maturation sexuelle nous rappelant au passage que notre organisme et notre système immunitaire ne peuvent être appréhendés que de façon globale ou holistique.

Nous visualisons cette magnifique énergie d'Amour Inconditionnel descendant par notre gorge jusqu'aux glandes thyroïde et para-thyroïdes qui interviennent, entre autres, dans le développement des systèmes osseux et nerveux. L'énergie passe ensuite par le Thymus qu'elle régénère également. Cette glande située en dessous de la glande thyroïde est essentielle pour la fabrication des lymphocytes évoquées précédemment lors du passage de l'énergie de Vie, et donc pour le bon fonctionnement du système immunitaire.



Voyez votre Thymus rayonner l'énergie de l'Amour inconditionnel, donc sans limite, et qui renforce considérablement et subtilement tout votre système immunitaire et au-delà, celui du corps social ou collectif tout entier.

Cette Lumière irradiante de l'énergie d'Amour continue à descendre par l'avant de votre corps et régénère maintenant le pancréas, glande située derrière l'estomac et qui intervient à la fois dans la régulation de la digestion et celle de la composition du sang. Du pancréas l'énergie d'Amour descend vers les gonades ou glandes sexuelles (ovaires chez la femme et testicules chez l'homme). Elle leur apporte amour, douceur, apaisement, régulation dont elles ont bien besoin au regard des tensions auxquelles elles sont soumises continuellement et qui peuvent se transcrire en pulsions de destruction une fois encore parce que la circulation de l'énergie de Vie ne peut s'y faire librement et harmonieusement.

Enfin la merveilleuse et harmonieuse énergie d'Amour descend jusqu'au chakra ou centre racine et passe au niveau du dos pour rejoindre les glandes surrénales, situées en dessus des reins. Ces deux glandes grâce à l'énergie d'Amour sont purifiées, régénérées et renforcées dans leur rôle de vitalisation de tout l'organisme, système immunitaire compris.

Récapitulation

Vous pouvez, lorsque vous l'avez mémorisé, renouveler au total 3 fois ce cycle : montée de l'énergie de Vie par vos pieds, vos jambes, votre périnée, vos mains et bras, votre ventre, votre cage thoracique, votre gorge jusqu'au sommet de votre tête.



Puis descente de l'énergie d'Amour par votre chakra coronal, au sommet du crâne, votre cerveau droit et gauche, votre glande pituitaire, votre glande pinéale, vos glandes thyroïde et para-thyroïdes, votre Thymus, votre pancréas, vos glandes sexuelles et enfin vos glandes surrénales en ramenant de celles-ci, et pour conclure chacun des trois cycles, l'énergie au niveau du centre sacré. Vous devez doser vous-même le nombre de cycle de 1 à trois maximum selon votre temps et ressenti, par contre ne faites pas la moitié d'un cycle.

Important vous devez tout au long de cette méditation maintenir en arrière plan dans votre esprit l'intention, DE RENFORCER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE et au-delà de celui-ci, le système immunitaire de toute l'humanité. Cette intention est le fond qui donne son efficacité à cette méditation au-delà de sa forme.

RESSOURCES



MÉDITATION TANTRA AFIN DE RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La pratique du Bouddha de Médecine

Bouddha de Médecine

Eric Bachet, Fondateur des Cercles Bouddhiques de Guérisons

Eric vous initie à la pratique du Bouddha de la Médecine dont le mantra peut être récité pour ceux qui ont besoin d'une bénédiction pour leur bien-être physique, mental et/ou émotionnel.

Vous trouverez un audio guidé à la fin de l'article.

Pour maintenir un terrain biologique propice à une immunité optimale voici à titre d'exemple ce que je peux pratiquer au quotidien. Ce témoignage s'articule autour de trois axes : corporel, relationnel et spirituel, avec des recommandations générales à adapter au cas par cas.

Le Bouddha de médecine

Le Bouddha de Médecine n'a pas été un Bouddha depuis sa naissance. Il a tout d'abord été un être ordinaire comme nous tous. Cependant il a fait différents vœux, notamment celui de dissiper les souffrances de tous les êtres, plus spécialement ceux souffrant de la maladie.

Son nom est SengyéMenla (en Tibétain).

Grâce à la pratique il est parvenu à l'état de Bouddha et est devenu celui que l'on appelle le Bouddha de Médecine. Selon la tradition, lorsque l'on récite son mantra ou que l'on le prie, nous recevons une véritable aide contre la maladie. D'ailleurs, au Tibet, la récitation du mantra du Bouddha de médecine est particulièrement utilisée par les médecins lors du don des médicaments. Il est également utilisé par les malades qui le récitent en absorbant leurs médicaments. Cela permettrait, toujours selon la tradition tibétaine, de renforcer l'efficacité de ces médicaments et même de prévenir les maladies.



Mais ce n'est pas cet aspect, qui selon moi, nécessite une certaine croyance propre à chacun que je vais privilégier, mais plutôt l'aspect vibratoire de la récitation de son mantra. Cela pourrait donc être effectué avec n'importe quel autre mantra.

La posture de méditation

Tout d'abord, la première chose quand on médite est de s'installer confortablement, assis de préférence. Il vaut mieux éviter la position couchée qui incite à la somnolence, voir le sommeil complet.

L'idéal étant d'avoir la bonne posture, la voici précisée en 7 points de vigilance.

La pratique de la méditation nécessite d'adopter une posture équilibrée en 7 points de vigilance :

- 01 L'assise. Le placement des jambes adapté au support (chaise, Zafu, Gozen...).
- 02 Le dos droit.
- 03 Les mains posées à plat, paumes vers le bas sur les genoux/cuisses.
- 04 La tête légèrement rentrée.
- 05 Les yeux fermés ou mi-clos selon la méditation.

Mi-clos posés à 45° (prolongement du nez). Mi-clos car méditer ce n'est pas se couper du monde mais se relier à lui. Les yeux sont plus ou moins ouverts selon notre état de forme. Comme la position de l'esprit dans le siège d'une voiture, plus ou moins avachi ou droit, le réglage du rétroviseur se fera en fonction de la hauteur de l'esprit. Laissez le regard s'élargir et devenir le plus vaste et spacieux possible !

- 
- 06 La bouche légèrement entrouverte, mâchoire souple. Cela permet d'éviter les tensions et les crispations situées dans la mâchoire.
 - 07 La langue collée contre le palais du haut, derrière les deux incisives.

Quand des phrases, des mots apparaissent en vous, même si vous ne parlez pas, la langue effectue des micros mouvements inconscients. Le fait de coller votre langue sur le palais du haut vous permet d'éviter ce genre de mouvement et donc de limiter les pensées.

D'autre part c'est un élément de mesure de votre somnolence durant la méditation. Si vous vous apercevez que votre langue s'est détachée de votre palais c'est qu'il y a eu relâchement. A ce moment-là vous reprenez votre position et vous vous recentrez sur votre objet d'attention.

Le point de rencontre entre les deux incisives marque un circuit énergétique bien connu en médecine chinoise et poser le bout de sa langue permet d'utiliser l'énergie de ce circuit (vaisseau gouverneur et vaisseau conception). Egalement, le nez bouché, permet de respirer par la bouche sans avoir la gorge desséchée.

Préparation à la pratique

Une fois en place, vous commencez à inspirer profondément par le nez, bloquer la respiration pendant une seconde puis soufflez en régulant votre souffle et en vidant vos poumons complètement.

Effectuez cette respiration à 3 reprises. C'est l'introduction à la pratique.

Puis respirez normalement en vous concentrant pendant environ 10 minutes sur le bruit que fait votre expiration par les narines, ou alors sur la différence de température de



l'air qui entre et sort de vos narines.

Profitez-en pour vous habituer à vraiment vous concentrer.

Si des pensées surviennent, c'est normal.

Simplement, évitez de vous y attacher, reprenez les 7 points de vigilance et revenez à votre souffle.

Après ces quelques minutes de mises en condition vous pourrez réciter le mantra mais auparavant voici certaines précisions concernant le mantra.

Qu'est-ce qu'un Mantra?

Mantra est un mot Sanskrit constitué de Man qui veut dire l'esprit (Mana) et Tra, radical verbal qui veut dire protéger. Un Mantra est donc une formule, un mot, un son qui protège l'esprit. Protéger de quoi ? De la souffrance et de l'ignorance tel que les définit le Bouddhisme.

De plus, la répétition de ce mantra nous met en harmonie avec l'univers. Le AUM est une syllabe sanskrite sacrée qui représente le son originel créateur à l'origine de toutes les paroles. AUM est le mantra le plus important (le mantra des mantras).

Un Mantra est une formule sacrée, proche de la prière, récitée ou chantée selon les traditions en Sanskrit, Kambun (vieux Chinois), Tibétain ou Japonais que l'on répète de nombreuses fois. Sa formule est liée au Divin qui est en chacun de nous et dont elle exprime pleinement la réalité. Un Mantra véhicule la puissance du Divin au même titre que la prière.



En Occident, il existe une pratique couramment effectuée qui consiste à méditer ou à réciter un Mantra sur des musiques "de relaxation" mais la récitation d'un mantra n'a besoin d'aucune aide extérieure, ni aucune stimulation autre que nous même !

C'est une véritable pratique enracinée dans la tradition.

La définition du Mantra est *"ce qui protège l'esprit."*

La vibration du son

Le mantra est un mot ou une phrase à consonance religieuse ou pas) que l'on récite en répétitions constantes comme par exemple le mantra de Padmasambhava, le mantra de tous les Bouddhas :

"OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM"

Ou le mantra de la compassion dans la tradition Tibétaine :

"OM MANI PADME HUM"

C'est par la vibration du son et par sa résonance qu'il a le pouvoir de créer l'énergie propice à son environnement et d'harmoniser les personnes qui le récitent.

Le mantra crée l'énergie propice à la pratique et harmonise le corps et le lieu de pratique.

Le mantra peut également servir de support de méditation, si nous restons présents dans le silence qui suit le mantra.

Le mantra ou plutôt le *"son"* le plus connu est le son *"AUM"* qui est une syllabe sanskrite sacrée qui représente le son Originel ou Primordial, le verbe créateur. Il est considéré comme le mantra des mantras.

Mais aujourd'hui nous allons pratiquer sur le mantra du bouddha de médecine. Cette pratique améliore également la concentration et favorise le calme intérieur. Soyez dans un esprit de gratitude pour le moment que vous allez passer avec vous-même, soyez heureux d'être là où vous êtes.

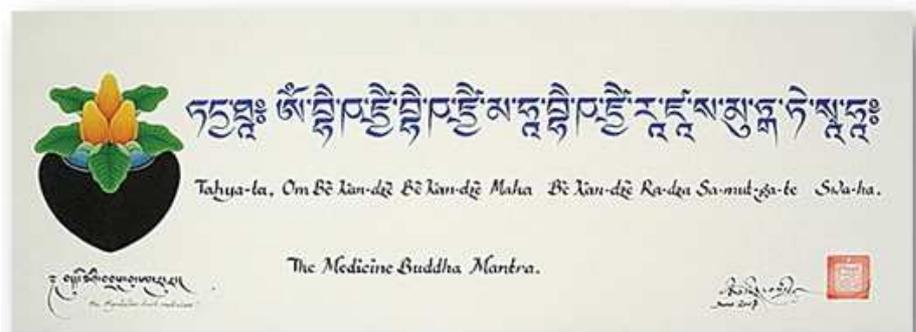
La pratique du Bouddha de guérison

Le mantra du Bouddha de la Médecine peut être récité pour ceux qui ont besoin d'une bénédiction pour leur bien-être physique, mental et/ou émotionnel. Vous n'avez pas besoin d'être Bouddhiste pour réciter (ou chanter) ce mantra.

Asseyez-vous en méditation et concentrez-vous, sans forcer, sur votre intention quand vous récitez le Mantra du Bouddha de la Médecine.

J'ai pour habitude au sein des Cercles Bouddhiques de Guérisons de le faire réciter 21 ou 108 fois.

Dédiez ce mantra à votre guérison ou au renforcement immunitaire de votre corps. Dans le Cercle Bouddhique de Guérisons c'est la version Japonaise du mantra qui est retenue :



“Teyata om bégatzebégatzé maha
bégatzerandzasamoungatésoha”

Sa traduction est : Puissent les innombrables malades être rapidement libérés de la maladie et puissent toutes les maladies des êtres disparaître à jamais.



Concernant la prononciation, prononcez chaque syllabe de la manière dont elle est écrite, de manière phonétique.

Même si en groupe lors des séances le rythme est différent, récitez ce mantra de manière distincte au rythme d'environ 1 seconde par syllabe.

La tête doit être très légèrement en avant et la voix doit être la plus grave possible tout en vous permettant de rester à l'aise dans la poussée du souffle. Il faut que les sons émis sortent de la poitrine et non de la gorge. Il faut sentir les vibrations dans votre corps. Pour travailler cet aspect, un petit exercice consiste à poser une main sur votre poitrine et à ressentir les vibrations. Entraînez-vous !

Ayez conscience de vous faire du bien. Je précise toujours que la force de l'intention est ce qu'il y a de plus fort en nous. Faites circuler l'Amour qui est en vous.

Tout en récitant ce mantra visualisez une lumière blanche qui circule à l'intérieur de votre corps.

A la fin de la pratique restez quelques instants dans le silence comme pour bénéficier de tout ce qui vient d'être fait.

Ouvrez votre esprit à d'autres pratiques

Voilà vous venez d'effectuer une pratique de guérison selon la tradition tibétaine mais bien sûr, cela ne vous dispense en aucune manière de vous soigner.

Bien au contraire j'encourage toute personne à suivre scrupuleusement les recommandations médicales. Simplement cette pratique permet d'agir dans une autre dimension.

Je vous encourage également à ouvrir votre esprit à d'autres pratiques et d'autres façons de voir votre vie.

Pendant mes consultations de "Synchronologie" il m'arrive souvent d'aiguiller les gens vers une nouvelle voie de leur choix dirigée vers de nouvelles énergies internes.

La méditation y a d'ailleurs une place de choix mais l'art sous toutes ses formes, également. Que ce soit la peinture, le chant ou autre, faites vous vibrer.

Lorsque vous êtes souffrant, peu importe le nom que votre médecin va donner à votre maladie. D'ailleurs quand je dis "votre maladie", je devrais dire "la maladie" car elle ne vous appartient pas, en aucuns cas. Rejetez cette idée avec force !

Pratiquez cette méditation de manière quotidienne, de préférence le matin, si possible, de manière à profiter de ses bienfaits tout au long de la journée.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une belle méditation en pleine conscience.



RESSOURCES

- ✓ [MP3 MANTRA BOUDDHA DE MÉDECINE](#)
- ✓ [MÉDITATION GUIDÉE DE 15 MINUTES](#)
- ✓ [CERCLE BOUDDHIQUE DE GUÉRISONS ET MÉDITATION](#)

Les Clés de la Bascule Intérieure

Programme d'Expansion de Conscience Assisté

Gilles Delieuze, Agitateur de Particules

Gilles a mis au point un Programme d'Expansion de Conscience Assisté (P.E.C.A.) permettant d'accéder aux confins de la conscience et de déployer nos potentiels grâce à l'utilisation de vidéos vibratoires. Vous trouverez la vidéo vibratoire « Les Clés de la Bascule Intérieure » à la fin de l'article.

En ces temps singuliers, la Vie que nous sommes nous lance de nouveaux défis, mais surtout nous donne l'opportunité parfaite de se mettre en conformité avec nos aspirations les plus profondes. Il est plus que jamais question de se relier au cœur du cœur et de vibrer notre tonalité primordiale. C'est à mon sens ainsi que jaillira le Meilleur, même s'il est au-delà de toutes les projections que notre mental pourrait effectuer. Naturellement, ces circonstances peuvent faire remonter des stress, traumatismes, peurs, mémoires, doutes. Ce sont autant de Grâces de se donner à pacifier ces miasmes pour vibrer en totale cohérence. Ainsi, vouloir faire fi de ce qui se trame au plus profond serait à mon sens contre productif. La paix véritable ne peut se vivre que si nous acceptons d'être traversé par toutes ces émotions et que nous prenons la responsabilité d'en faire l'examen dans la Conscience. Nous pouvons déjà être en Joie de cela. En Joie de cette invitation à s'unir en Nous. De détourner le regard des chimères et courses en avant pour se déposer dans cet océan de vie qui ne nous a jamais quitté. C'est dans cette conscience que nous serons les plus forts, unis en un seul cœur. Car même si en apparence il est question de s'isoler, c'est au contraire en souterrain les ressorts de notre vivre ensemble qui s'activent.



Après des années de recherche et d'expérimentation, j'ai mis au point un Programme d'Expansion de Conscience Assisté (P.E.C.A.) permettant d'accéder aux confins de la conscience et de déployer nos potentiels. Alliant Art, nouvelles technologies, sons binauraux, codes quantiques, réalité virtuelle et neurosciences notamment, ce programme nourrit en chacun l'onde de Cohérence. Sans avoir à viser le moindre problème supposé, sans envisager la moindre donnée consciente qui serait à guérir, nettoyer, déprogrammer... les mises à jour s'effectuent avec puissance et fluidité, sans nourrir le moindre effort, la moindre émissivité ou volonté. Basées notamment sur les approches quantiques, les avancées sur la plasticité neuronale, les ondes cérébrales et cardiaques, ces Aventure Intérieures inédites stimulent conjointement les plans de l'être pour distiller dans la structure, puissance, joie, alignement, intégrité et harmonie.

C'est ainsi qu'en revenant au champ magnétique du corps, tout est libre de retrouver son axe juste en s'émerveillant du côté tant ludique que sensationnel de la démarche. C'est comme une transe douce qui synchronise les parts les plus lointaines de notre être, convertit et renforce tout ce qui a besoin de l'être. Cette approche systémique, transversale qui fait converger science, sagesse ancestrale, art et technologie, je vous en offre un extrait.

Le Processus PECA n'est pas intégral dans ce partage, néanmoins, tu vas pouvoir ressentir la puissance de ce qui peut s'y vivre.

Tu pourras au-delà des mots, des maux, expérimenter la puissance de la vibration quantique et participer à ce que tu retrouves ta rectitude intérieure sans pour autant nourrir le mental.

En distinguant, enfin, la volonté de l'aspiration, nous pouvons créer un point de jonction permettant de relâcher les enjeux, de laisser jaillir le Je et le jeu. Et c'est paradoxalement lorsque nous ne recherchons plus à atteindre un état, que nous sommes le plus en mesure de le vibrer.

La musique, les sons, les couleurs, les formes géométriques sont les premières traductions des vibrations, longueurs d'onde, vitesse. La cymatique démontre cela à merveille. Notre corps en résonance avec ces fréquences observera la même actualisation de son architecture.

C'est ainsi que de manière ludique, en se laissant traverser par les images et les sons, sans rechercher quoi que ce soit d'autre que d'être pleinement présent à ce qui se vit, il nous est donné d'entrer dans une onde de cohérence profonde, qui, à elle seule, rayonne dans tout notre être et harmonise tout ce qui a besoin de l'être sans que j'ai besoin de le viser dans le détail.

Concrètement: Commence par la vidéo de cohérence cardiaque et codes quantiques. Quand la forme géométrique grandit tu inspires, lorsqu'elle diminue, tu expires. Tu peux si tu le souhaites y associer la respiration de l'huile essentielle de Marjolaine à coquille. Passe ensuite à la vidéo vibratoire « les clés de la bascule Intérieure » et reporte toi aux instructions dans son descriptif. Il est conseillé de l'écouter avec un casque audio pour bénéficier au mieux des effets. Enfin, finis par écouter la Méditation des étoiles. Puis, laisse ces codes agir en toi, allonge-toi et lâche prise.

RESSOURCES

- ✓ [COHÉRENCE CARDIAQUE ET CODES QUANTIQUES - AVRIL 2020](#)
- ✓ [VIDÉO VIBRATOIRE "LES CLÉS DE LA BASCULE INTÉRIEURE" 1ERE PARTIE- GILLES DELIEUZE](#)
- ✓ [TRANSMISSION DES ÉTOILES - MÉDITATION LANGAGE GALACTIQUE](#)



Ouvrir son cœur, éveiller sa conscience : La Voie de l'intuition



Intuition et Conscience

Mary Mombrun, Coach en intuition et santé émotionnelle

Mary vous partage ce message : lorsque nous avons la faculté d'ouvrir notre cœur et de faire une totale confiance à notre guidance intérieure (intuition, perceptions sensorielles et extra-sensorielles), alors nous intégrons notre Conscience Divine et sommes capables d'appréhender les turbulences de la vie dans la plus grande sérénité intérieure.

Au delà du mental

Ces dernières décennies, et plus que jamais dans le contexte de ce chaos actuel, nous entendons parler de l'éveil de la conscience. Mais de quelle conscience parle-t-on ? Afin d'introduire mon sujet, je vous propose un petit exercice que je trouve vraiment intéressant :

L'exercice des cercles

Prenez une feuille de papier sur laquelle vous tracez deux cercles de tailles différentes. Un cercle de 1 cm de diamètre, par exemple, et l'autre de 10 cm. Vous pouvez tout aussi bien imaginer le soleil d'un côté et un grain de sable de l'autre. Dans les deux cas, vous observez avec votre conscience mentale, qu'un cercle est plus grand que l'autre.

Sur la circonférence de chaque cercle, positionnez 4 points diamétralement opposés. Chaque cercle est donc, maintenant, segmenté en 4 parts égales et peut se relier avec l'autre en tous points.



Prenez une feuille de papier sur laquelle vous tracez deux cercles de tailles différentes. Un cercle de 1 cm de diamètre, par exemple, et l'autre de 10 cm. Vous pouvez tout aussi bien imaginer le soleil d'un côté et un grain de sable de l'autre.

Dans les deux cas, vous observez avec votre conscience mentale, qu'un cercle est plus grand que l'autre. Sur la circonférence de chaque cercle, positionnez 4 points diamétralement opposés. Chaque cercle est donc, maintenant, segmenté en 4 parts égales et peut se relier avec l'autre en tous points.

Renouvelez l'opération précédente et divisez les 4 parts en 2. Vous obtenez 8 parts égales que vous divisez de nouveau en 2, et ainsi de suite. Vous pouvez alors constater que, peu importe sa taille, chaque cercle se divise à l'infini et se synchronise toujours avec l'autre en tous points. Par définition, l'infini n'est pas mesurable alors, y-a-t-il vraiment un cercle plus grand que l'autre ? Le soleil est-il vraiment plus grand que le grain de sable ?

Au-delà du mental, il y a une part en nous qui sait intuitivement que l'infini existe. Même si nous ne pouvons pas nous représenter cet infini, car notre conscience mentale est limitée, nous ne remettons pas en cause cette évidence. Ce petit exercice très simple permet d'intégrer que là où la conscience mentale nous fait expérimenter une opposition entre ce qui est grand et ce qui est petit, il existe simultanément un autre plan de conscience plus large et plus subtil où cette opposition n'existe plus et donne la même grandeur, la même valeur, la même qualité à chaque chose.

Ainsi, nous pouvons faire l'expérience de la réalité sur deux plans de conscience très différents:



Au niveau d'une conscience mentale

D'une part, au niveau d'une conscience mentale qui fait référence à la conscience "Moi Je" et nous donne accès à l'expérience de nous même en tant que corps mental, corps physique et corps émotionnel. Ce niveau de conscience est limité. Il perçoit la vie et le fonctionnement du monde sous l'angle de la dualité, de la séparation, de l'opposition (grand/petit, ombre/lumière, bien/mal, blanc/noir, action/réaction...).

La difficulté survient lorsque nous vivons uniquement à ce niveau de connaissance car, ici nous ne distinguons qu'une partie infime de la réalité et nous avons vite fait de percevoir "l'autre" et "le monde extérieur" comme un danger potentiel contre lequel il faut se protéger et/ou se battre.

Tout notre système social, économique, politique fonctionne sur ce plan de réalité. Il est intéressant d'observer que la médecine classique est la première à employer les termes de guerre bactériologique, d'attaque virale, de combat contre la maladie, de système de défense immunitaire, etc. C'est ainsi que, pour faire référence aux événements actuels, le coronavirus devient l'ennemi à abattre à tout prix ! Cependant, il est tout aussi intéressant de constater que ce niveau de conscience cultive la peur, la culpabilité, la guerre, les pénuries en tout genre et l'illusion du vide intérieur.

Au niveau de la Conscience supra mentale

D'autre part, un niveau de Conscience supra mentale qui se situe au-delà du mental et fait référence à la Conscience "Je suis". Cette dimension perçoit la vie et le fonctionnement du monde de façon continue, globale et unifiée.



C'est un niveau d'expérience où nous saisissons toutes les facettes de la réalité comme un tout indissociable, et dans laquelle nous percevons "l'autre" et "le monde extérieur" comme faisant partie intégrante de soi-même.

Ce plan de Conscience enveloppe et accueille Tout Ce qui Est. Il agit en coopération avec l'intelligence de la Vie, il n'y a donc aucune guerre, ni rien contre quoi se battre, se protéger ou se défendre. Bien au contraire, ici nous faisons l'expérience de l'Amour, de la joie, de la plénitude... et de l'abondance infinie de la vie. C'est pourquoi j'aime nommer ce plan de réalité Conscience d'Amour alors que d'autres l'appellent également Conscience Divine.

Toutes les valeurs du nouveau monde et des nouvelles médecines émanent de ce plan de Conscience supérieure. Si nous vivons les événements de notre vie à partir de cette connaissance-là, c'est-à-dire non plus comme se situant à l'extérieur de nous mais comme étant à l'intérieur de nous, alors nous détenons un pouvoir d'action et de transformation immense.

La loi du miroir

Sur le plan de la Conscience supérieure, tout est relié est interconnecté. "JE" fusionne avec "NOUS" et ne forme plus qu'UN. Et tel que nous l'observons dans l'exercice du cercle, nous pouvons faire correspondre en tout point le monde extérieur avec notre monde intérieur. C'est la loi du Tao : ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, ce qui est dehors est comme ce qui dedans, ce qui est grand est comme ce qui est petit, etc.

Dans cette vision unifiée du monde, les autres sont le reflet de différentes parts de nous.



Ils dévoilent en miroir la façon dont nous sommes en relation avec nous-même et en l'occurrence, la façon dont nous nous (mal)traitons.

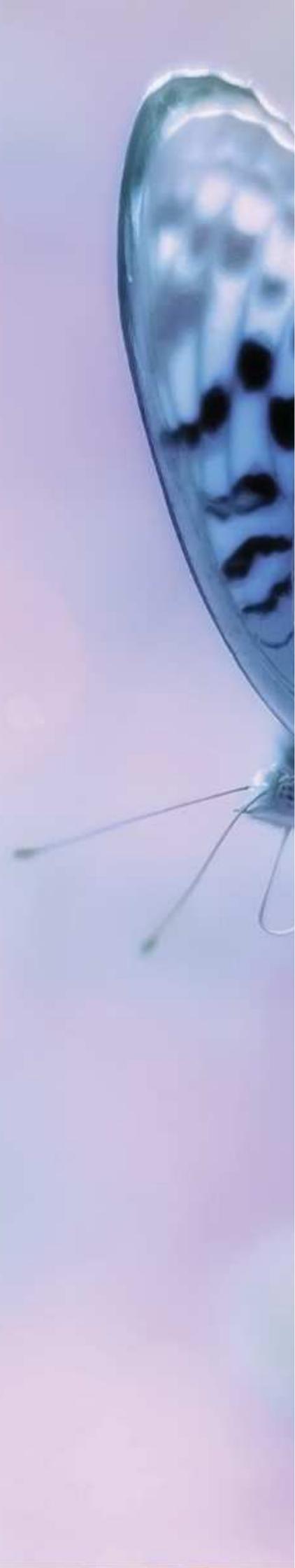
Ce qui est fascinant dans cette dimension, c'est que *"l'autre"* n'est plus vu comme un ennemi à abattre, mais comme un guide qui met en lumière une part de nous en souffrance qui a besoin d'être vue, entendue et accueillie. Par exemple et pour donner un exercice pratique concret, nous pouvons regarder en miroir où se trouve le coronavirus en nous-même ?

Dans un temps d'intériorisation, vous pouvez décrire ce que cette situation vous fait vivre plus précisément, mais sur un plan général voici les questions que le coronavirus propose : Quelle est donc cette part de moi qui me fait peur, me terrorise, m'empêche de respirer, confine mon Être à l'intérieur, me rend triste, sabote mes projets, m'empêche de profiter de la vie, de me relier aux autres et d'être pleinement heureux ?

Si vous identifiez cette part en vous, il ne s'agit pas de la juger ni de la condamner.

Bien au contraire, vous êtes invités à coopérer avec elle, à accepter de façon inconditionnelle qu'il y a une part de vous qui est cela, car elle a une raison d'être qui vous a protégé jusqu'à présent. En l'accueillant pleinement, cette part s'apaise, se détend, et ce faisant, libère les ressources dont elle empêchait l'expression jusqu'alors (celles qui étaient confinées!).

Nous pouvons faire ce même exercice avec n'importe quelle situation.

A close-up photograph of a butterfly wing, showing a pattern of dark spots and lines that resembles a human face. The wing is translucent and has a blueish tint. The background is a soft, light blue gradient.

Si la douceur, par exemple, est une vertu fondamentale pour vous, mais que vous n'êtes pas doux avec vous-même, alors naturellement, vous attirez en miroir des personnes sèches et dures qui vont vous faire souffrir. Les émotions dites "négatives" déclenchées par cette situation dite "difficile", vous proposent d'activer en vous-même la ressource "douceur", afin d'épanouir une vertu naturelle de votre Être et de rétablir l'équilibre. Une fois la ressource activée et incarnée à 100%, alors le miroir n'a plus lieu d'être, il se transforme et disparaît.

Il n'y a donc pas d'émotion négative ou positive. Il y a une énergie de vie qui s'exprime, nous livre une information et face à laquelle nous pouvons:

- ▶ Soit lutter, refuser de la ressentir, auquel cas elle s'amplifie, se cristallise dans le corps, génère du stress, de la souffrance, des maladies...
- ▶ Soit accueillir, accepter de la ressentir, de la laisser nous traverser et de libérer ainsi une nouvelle ressource de vie.

Ouvrir son cœur

Afin de sortir de toutes nos guerres (intérieures/extérieures) et d'élever notre conscience, la vie nous invite à ouvrir notre cœur afin d'accueillir et unifier toutes les facettes de nous, même les plus inacceptables. Sur le plan de la dualité, nos émotions sont considérées comme nos pires ennemies, alors que sur le plan de la Conscience unifiée elles sont l'expression de la Vie et de l'Amour qui se cherche à travers nous. Aussi, se trouve-t-il en elles, la clé de notre libération.

Ce ne sont pas nos émotions qui nous font souffrir.



Notre souffrance est le fruit de notre résistance à nos émotions, du contrôle que nous exerçons sur la vie, du combat acharné contre ce que nous sommes véritablement et que nous rejetons par peur de ne pas être aimé.

Cependant, la part très humaine qui a peur, résiste et contrôle, a besoin d'être reconnue et aimée tout autant que la part divine qui aspire à s'exprimer dans notre vie. C'est même la condition sine qua non pour nous éveiller à la Conscience supérieure. Car, pour fusionner avec celle-ci, nous devons être de même nature et donc exprimer les mêmes qualités d'accueil et d'Amour inconditionnel.

Notre conscience mentale juge de ce qui est bien ou mal et prétend savoir ce qu'est l'Amour. Mais cette conscience limitée n'a aucun pouvoir sur la Conscience d'Amour.

Autrement dit, nous ne pouvons pas accéder à cet état de Conscience par notre volonté. Le *“Divin”*, est une expérience qui nous traverse seulement si notre cœur s'ouvre, s'abandonne et se soumet entièrement à lui. Et pour cela, il nous faut accepter de ressentir !

La peur, activée et amplifiée par les événements actuels, nous met en contact de façon individuelle et collective avec nos blessures, nos manques, nos déséquilibres intérieurs. Cette peur a besoin d'être reconnue, accueillie, aimée, car elle nous donne des informations précieuses concernant les besoins fondamentaux non satisfaits liés à notre nature humaine.

La peur apparaît face à l'inconnu, à une perte de repères et donc face à un danger potentiel. Cette émotion nous parle de notre besoin de sécurité et nous invite à nous relier à notre guidance intérieure, à notre intuition, nos perceptions, notre instinct, nos ressentis... afin de nous mouvoir en sécurité dans l'inconnu.



La peur nous implore de retrouver notre discernement, notre bon sens, notre confiance intérieure. Elle nous conjure d'arrêter de déléguer notre vie à un pouvoir extérieur pour enfin nous installer dans notre Autorité Intérieure et Supérieure.

L'intuition: La voie/voix de la conscience

L'intuition est le langage de notre Être, l'expression de notre Conscience supérieure et elle fait donc le lien entre le monde dual et les mondes supérieurs. D'ailleurs, il est intéressant d'observer que le siège de l'intuition se trouve au niveau du sixième chakra (le troisième œil), qui est aussi le siège de la conscience.

L'intuition s'exprime par une « petite voix » intérieure, qui est bien souvent mise en sourdine par le brouhaha incessant de notre mental agité par nos peurs (appelé *« le saboteur intérieur »*). C'est la raison pour laquelle, lorsque nos peurs sont accueillies, notre mental s'apaise et cette petite voix peut enfin se faire entendre. Ainsi, notre intuition nous guide comme une véritable boussole et nous permet de surfer sur les vagues de l'impermanence de la Vie.

Contrairement à celle de notre saboteur -qui est plutôt autoritaire, calculatrice et sans cœur - la voix/voie de l'intuition est légère, spontanée et irradie d'Amour. Elle nous procure du bien-être et de la joie car elle nous mène toujours vers la réalisation de notre Être et l'éveil de notre Conscience.

Aussi, lorsque nous choisissons de la suivre, elle nous entraîne à dépasser nos limites, à traverser nos peurs, à nous élever spirituellement.



Elle nous inspire, nous aspire mais n'a aucune attente, ne cherche pas de résultat et s'impose parfois comme une évidence.

Après l'avoir longtemps méprisée, j'ai créé au fil des années un lien intime et profond avec mon intuition, qui est devenue mon plus grand guide dans la réalisation de ma nature profonde. Au même titre que certains empruntent la voie de la méditation, la pratique de l'intuition est devenue une véritable ascèse pour moi.

Car, de toute évidence, pour en faire l'expérience depuis de nombreuses années, lorsque je m'abandonne et obéis pleinement à mon intuition, avec tous les lâchers-prise que cela implique, alors j'accède à un état d'Amour et de Conscience qui m'apporte une plénitude et une Foi absolue en la Vie.

Conclusion : Lorsque nous avons la faculté d'ouvrir notre cœur et de faire une totale confiance à notre guidance intérieure (intuition, perceptions sensorielles et extra-sensorielles), alors nous intégrons notre Conscience Divine et sommes capables d'appréhender les turbulences de la vie dans la plus grande sérénité intérieure.

Exercices pratiques

Communiquez de façon consciente avec votre intuition

Centrez-vous sur votre cœur et informez votre intuition que vous souhaitez établir un contact avec elle et lui poser des questions. Plus les questions seront précises, plus les réponses seront claires. Une fois la question posée, restez attentif aux signes qui se présentent à vous dans la journée.



Le soir, au moment de vous coucher, posez votre question et le matin, au réveil, soyez attentif à vos premières pensées. En général, c'est la réponse qui vous est livrée.

Exercice d'intégration émotionnelle

Allongez-vous confortablement, respirez profondément et prenez le temps de vous centrer sur vos sensations corporelles. Identifiez dans la partie de votre buste où se trouve votre peur : ventre, plexus, gorge ? Décrivez la sensation (froid, chaud, aigue, tension, crispation, étouffement...).

Établissez un dialogue intérieur avec cette part de vous qui se sent tendue, crispée... et informez-la que vous êtes OK pour la rencontrer afin de mieux comprendre le message qu'elle vous adresse. Installez-vous dans la bienveillance de votre cœur. Exprimez à la sensation corporelle, que vous lui permettez d'être là, et de prendre toute la place dont elle a besoin dans votre corps. Accueillez tout ce qui arrive. Observez ce qui se passe.

RESSOURCES

- ✓ [L'INTUITION, LA VOIE/VOIX DE L'ÂME](#)
- ✓ [AUTOBIOGRAPHIE D'UNE ÉMOTION \(PLAYLIST\)](#)
- ✓ [SE NOURRIR DE CE QUE NOUS SOMMES](#)

Cultiver la paix intérieure avec la Pleine Présence

Méditation de Pleine Présence

Suyin Lamour, Formatrice en Soins Energétiques et Méditations

Suyin vous propose d'expérimenter la méditation de Pleine Présence. Cette méditation permet de rester centré et de cultiver la paix intérieure en connectant le centre de votre Être. Dans les situations difficiles que vous rencontrez, apprenez à rester au centre du cyclone ; là où tout demeure paisible. Vous trouverez des audios de méditations guidées à la fin de l'article.

“Et dès que vous tournez votre regard nu sur vous-même, ce regard qui n'a rien à voir débouche sur la clarté, la Présence dans son évidence, nue et vive...”

Padmasambhava

En période de danger et de crise, notre système de survie est activé et nous sommes en état de stress. C'est une réaction tout à fait naturelle et nécessaire dans un premier temps pour que nous réagissions et prenions toutes les mesures qui s'imposent pour nous mettre en sécurité.

Une fois ces mesures prises, une fois que nous avons fait tout ce qui est en notre pouvoir pour assurer notre sécurité et celle de nos proches, le stress et l'anxiété deviennent contre-productifs, car ils affaiblissent le système immunitaire.

C'est là qu'il devient nécessaire d'aller chercher une autre ressource, celle qui nous permet de rester centré et de cultiver la paix intérieure. Le centre de notre être, notre essence, notre Soi profond, est un espace de paix sans condition qui ne peut pas être détruit, altéré, endommagé, même par les situations les plus difficiles...

Exactement comme le centre d'un cyclone, notre nature profonde n'est affectée par rien et demeure absolument paisible quoiqu'il arrive.

La méditation de Pleine Présence

La méditation de Pleine Présence, ou de Présence à Soi, nous permet ainsi de revenir à notre essence, de *“rentrer à la maison”* : la vraie maison, notre nature originelle, notre seule véritable source de sécurité intérieure, de paix et de bien-être.

Cette source, la source de notre être, n'est pas un état que l'on atteint. C'est ce que nous sommes avant l'identification à un corps et à une individualité distincte du tout. C'est donc déjà, et éternellement, présent et accessible.

Sa nature est Paix, Accueil et Amour. Il ne s'agit pas là d'un sentiment, mais d'une vibration, d'une dimension, d'une intelligence. C'est l'évidence de l'Unité de toutes choses ; c'est un Oui inconditionnel à Ce qui est, tel que c'est, qui n'est pas l'opposé du *“non”* et qui accueille et soutient tout ce qui se manifeste en nous, y compris le refus, la peur, la colère ou la douleur.

Être Présent à Soi consiste ainsi à être conscient de ce qui apparaît à notre perception, à se laisser traverser par les émotions et les pensées, sans les nier ni les rejeter, mais à ramener notre attention en amont du mental vers sa source, la Conscience elle-même, la lumière de l'Être.

Notre attention cesse de se diriger vers les objets de perception (sensations physiques, pensées, émotions) et se tourne vers Ce qui en est conscient : l'espace de la Présence silencieuse, neutre et bienveillante.

Nous cessons alors de nous identifier à nos perceptions, à ce qui est du domaine du conditionnement et de l'impermanence, sans cesse en mouvement, changeant et évoluant selon les situations qui se produisent... et nous reconnaissons notre nature non conditionnée et permanente, la seule dimension de notre existence sur laquelle nous pouvons nous reposer en totale sécurité.

Nous pouvons alors retrouver, même au milieu du chaos, notre condition originelle qui est une profonde paix dans l'instant présent.

Les 4 étapes de la méditation

La méditation de pleine présence n'appartient à aucune tradition spécifique. On la retrouve sous diverses formes dans toutes les approches spirituelles non duelles.

Elle est magnifiquement résumée par le maître tibétain Lopön Tenzin Namdak de la manière suivante :

- 01 Inverser la flèche de l'attention.
- 02 Voir la nature de l'esprit.
- 03 Stabiliser la vision en se familiarisant avec elle.
- 04 Accueillir tout ce qui se présente à partir de la nature claire de l'esprit et le laisser s'auto libérer.

Méditation guidée de pleine présence

- Fermez les yeux, et sentez simplement ce que cela fait d'être là où vous êtes, maintenant.
- Mettez votre attention sur votre corps, sur sa position dans l'espace.
- Mettez votre attention sur les sensations internes du corps, et choisissez une zone où apparaît un inconfort, qu'il soit physique ou émotionnel.

- ▶ N'essayez pas de faire quelque chose avec, ni de la supprimer, ni de la transformer, ni de l'analyser, ni de l'expliquer... Restez avec et observez-la simplement pendant quelques minutes, avec la curiosité d'un scientifique qui observe un phénomène. Notez ce qui se passe dans votre corps, si la sensation augmente ou diminue en intensité, se déplace, etc.
- ▶ Portez à présent votre attention non plus sur la sensation inconfortable, mais sur ce qui l'observe depuis quelques minutes. Sur ce qui en est le témoin conscient.
- ▶ Comment est-ce ? Est-ce que ce qui est conscient de la sensation d'inconfort est dérangé par cette sensation, ou est-ce que c'est neutre ? Est-ce que cela voudrait s'en débarrasser ou est-ce que cela l'accueille ?...
- ▶ Goûtez cela, cet accueil, cette paix, cette neutralité bienveillante...
- ▶ Est-ce que ce qui est conscient, ce qui perçoit, a une forme ?... Un contour ?... Un début et une fin ?... Est-ce que cela peut être localisé quelque part?... Ou est-ce un espace ?
- ▶ Cet espace, pouvez-vous lui trouver une limite ?...
- ▶ Cet espace illimité est votre nature fondamentale, et il a toujours été là. Quand vous aviez 2 ans, c'était là. Quand vous aviez 10 ans, c'était là. Quand vous aviez 20 ans, c'était là...

Le corps et l'individu de 2 ans, 10 ans, 20 ans ont changé et évolué, mais cet espace conscient a-t-il changé, s'est-il modifié ? Ses qualités de paix et d'accueil ont-elles été altérées par les événements difficiles que vous avez pu vivre?...

Réalisez que cet espace conscient ne peut pas être dérangé, modifié, par les événements extérieurs ni par les états émotionnels et qu'il est toujours égal à lui-même, simplement percevant, observant et accueillant, quoiqu'il arrive.

- Pouvez-vous voir, sentir, que le corps, les sensations, les pensées et les émotions dont vous faites l'expérience, apparaissent à l'intérieur de cet espace ?
- Pouvez-vous ressentir que la qualité fondamentale de cet espace est l'Amour inconditionnel ?
- Y a-t-il ici le sentiment d'un moi individuel, séparé ? Y a-t-il l'idée d'une conscience personnelle, ou le fait d'être conscient se reconnaît-il comme étant universel et impersonnel ?
- Finalement, y a-t-il un observateur quelque part ? Y a-t-il quelqu'un qui observe, ou y a-t-il seulement observation, attention, conscience, présence ?... Ressentez et goûtez ce que cela fait d'être Présence, Conscience, Amour et Paix inconditionnels...



RESSOURCES

- ✓ [MÉDITATIONS GUIDÉES DE SUYIN LAMOUR EN MP3](#)
- ✓ [MÉDITATIONS GUIDÉES DE SUYIN LAMOUR SUR YOUTUBE](#)

Revenir dans son Temple Intérieur

Spiritualité



Conrad, Enseignant Spirituel

Conrad nous transmet ce message éclairant : ces événements chaotiques nous invitent à nous asseoir dans notre propre Temple Intérieur et à ressentir, par contraste avec l'extérieur, ce calme et cette paix fondamentale qui nous animent.

À chacun de vous, un petit mot concernant cet événement mondial, sans rentrer dans un débat qui n'a pas lieu d'être, et qui ne ferait que nourrir ce qui est déjà présent.

Les institutions scolaires, et autres lieux, ferment progressivement. Certaines et certains se posent des questions, paniquent, s'inquiètent en se demandant ce qu'il va se passer. J'ai échangé avec des professeurs d'un lycée dans lequel je suis intervenu dans le cadre d'une Rencontre avec les élèves. Certains professeurs étaient quelques peu paniqués à l'idée de ne plus aller *“travailler.”*

Alors, je souhaite vous partager une chose, et apporter un certain éclairage, qui est valable pour tous.

Vous pouvez y voir un côté *“négatif”*, selon le regard que vous portez sur cet événement mondial, et vous laisser agiter par cela, par ce décor extérieur qui reste impermanent, et qui vous agite selon votre état intérieur.

Mais vous pouvez aussi porter un regard positif.

Pourquoi ?



Simplement en prenant conscience que cette “quarantaine” mondiale permet à chacun de revenir à soi, de se recentrer, d'apprendre à se connaître d'avantage, de revenir dans son “TEMPLE INTÉRIEUR”. Mais aussi de voir à quel point l'être humain peut être dépendant d'une “zone de confort”, d'une “zone de sécurité”, et que, dès qu'il sort de cette zone, il est parfois déboussolé, car il touche à l'inconnu.

Comprenez et entendez combien il est aisé de se laisser happer par ces zone de confort, mais aussi par ces événements planétaires, qui réveillent la peur qui est subtilement déjà cachée en chacun.

Il est aisé de voir combien d'êtres humains (vous peut-être), se laissent saisir par diverses peurs. Nombreux sont ceux qui se laissent envahir de panique adoptent des comportements de “survie.” Certains se ruent pour se munir de diverses choses matérielles par peur de manquer.

La peur de la MORT est l'une des peurs les plus présentes en l'humanité.

Ainsi, lorsque la peur de la mort le traverse, l'être humain peut déployer agressivité, menace, violence, et surtout, individualisme.

Oui, dans cette sensation de « danger de mort », se manifeste alors le “moi...moi...moi...”

Pauvre, celle ou celui qui pousse cette porte du « moi », essayant de bousculer son voisin, car cela revient à vouloir être le 1^{er} à essayer d'entrer par le CHAS de l'AIGUILLE.

Tel comportement manifesté invite à être le témoin de priorités, poussant ainsi à une question primordiale :



Est-ce qu'aujourd'hui, cette période particulière serait-elle révélatrice de l'attachement aux choses matérielles, prédominantes sur l'amour?

De vos deux mains, quelle main œuvre? Celle qui prend, et qui dit "moi", par peur? Ou celle qui se tend vers le Monde, élan conscient, et évident, qui dit "NOUS"?

En ce sens, entendez que dès lors que l'un pense "moi,moi,moi," l'Amour et l'Unité cessent, laissant place majeure à la dualité, la division et l'individualisme. Cela permet de voir, en chacun, à quel point l'attachement et la peur peuvent parfois être présents, au détriment de l'amour.

Et pourtant, toutes ces choses sont, ô combien salutaires, révélatrices, et même salvatrices pour chacun.

Entendez que tout cela participe à votre évolution personnelle. Et tout cela aussi vous permet de voir là ou vous en êtes sur votre chemin.

Cette période de "quarantaine" est également une invitation à une réflexion sur les MODES de COMPORTEMENTS et de CONSOMMATIONS.

Et, si je puis rajouter à l'édifice de la compréhension de chacun, tout cela participe à l'évolution, à l'échelle de toute l'Humanité. Et qui plus est, ce "plan," avec lequel chacun fait corps (consciemment ou non) de par ses modes de comportements, est en train de dessiner le monde de demain, Monde qui prend forme de par vos mains, vos pensées, vos intentions, votre cœur et votre conscience.

Chacun est invité à prendre conscience que ce qui se déroule en ce moment fait parti d'un "plan Divin."



Attention, en ces termes “*Divin*,” j’exclue toute connotation religieuse. Je pourrai employer le mot “*Création - Grand Tout - Conscience Universelle - Dieu*,” mais qu’importe, selon l’interprétation et la vision de chacun.

Aujourd’hui, je pourrais voir en ce virus, un Miroir de l’être humain. En effet, ce virus est la manifestation d’une partie de l’humanité. Jusqu’ici, Nous pourrions dire que l’être humain pourrait être considéré comme un “*virus*” pour la Terre, de par ses modes de consommations et de comportements. Nous ne pouvons le nier.

Ainsi, chacun est grandement invité à observer à chaque instant chacune de ses intentions, de ses paroles, chacun de ses actes.

Et, pour chaque chose observée en vous-mêmes, posez-vous deux questions essentielles :

- 👉 Est-ce que je nourris la Dualité, ou l’Unité?
- 👉 Est-ce que j’honore la Vie?

Pourquoi je vous partage cela? Pourquoi il est essentiel de se poser des questions?

Il est bon de comprendre que tout ce que nous manifestons intérieurement (intentions, pensées, émotions etc...) et extérieurement (paroles, actes, critiques, jugements, condamnations, dénigrement, irrespect, comportements, consommations, etc.) font fluctuer notre système immunitaire, ainsi que notre énergie (ou fréquence vibratoire), et celle de l’ensemble, du Tout.

Voici une histoire : Lors de cet événement mondial, une personne cherche du doigt des éventuels complotistes, des bourreaux, des responsables.



Alors, elle nourrit une énergie, et émet des pensées, des paroles, critiques, jugements, condamnations qui engendrent intérieurement colère, rancœur, amertume, tristesse, peur, etc..

À ce moment même, la fréquence de son énergie baisse considérablement ainsi que son système immunitaire. Mais de plus, elle émet des vibrations très basses vers l'extérieur, ne faisant que nourrir une fréquence de dualité et de division dans la conscience collective, chose déjà bien présente en l'humanité.

Ainsi, entendez bien que tout influence tout. Et que chacun a une influence considérable sur le Monde.

Certains diront peut-être, après avoir lu cela : *“Je sais.”* Et bien je dis alors qu'il y a ce que j'ai appelé les 4 étapes fondamentales.

- ▶ Je sais.
- ▶ Bien. Mais comprends-tu ce que tu sais? Oui je comprends...
- ▶ Bien. Mais prends-tu le temps d'intégrer ce que tu comprends ? Oui, je prends le temps d'intégrer.
- ▶ Bien. Et la chose la plus difficile pour la plupart des êtres humains : Incarnes-tu tout ce que tu as intégré ?

Une autre petite histoire. Un jour, une femme cherchait à s'élever spirituellement, et elle cherchait à atteindre son *“Être Divin.”* Elle avait un *“concept”* de ce que pouvait être sa part Divine, pensant même que cela existait à l'extérieur d'elle-même, quelque part dans les cieux. De par sa vision, elle se séparait elle-même de cette part Divine tant recherchée. Elle espérait autre chose de ce qu'elle était, ne voyant sa part Divine.



Et bien c'est comme si vous étiez dans le désert, avec en tête de chercher une goutte d'eau pour éteindre votre soif. Vous avez un concept de la goutte d'eau, et vous ne voulez voir que cela. Et pourtant, vous passez à côté d'un lac, mais vous ne le voyez pas, parce que vous voulez une goutte d'eau.

Tout cela pour vous dire qu'en vérité, beaucoup attendent que le monde change, mais ont une certaine perception "douce" du changement. Un monde avec plus d'amour, plus de paix, plus d'Unité. Et bien cela est en train de se produire en ces temps. Le changement est là. L'opportunité de changer est là pour chacun. La voyez-vous? L'enseignement est là. Le voyez-vous? Peut-être que cet enseignement n'a pas pris la forme que vous souhaitiez, parce que vous aviez un concept d'un enseignement. Mais il est pourtant là. Quelle leçon allez-vous en tirer?

Un autre monde peut se dessiner. Le voyez-vous?

Tout cela invite chacun à toucher au non-attachement, et à s'asseoir dans son propre "TEMPLE INTÉRIEUR," à faire SILENCE, à pénétrer en sa propre profondeur, à ressentir, malgré ce "chaos" extérieur, le calme, la paix, la quiétude et la sagesse, si présents en ce TEMPLE, si tant est que vous puissiez oser vous laisser inviter par ces enseignements qui se manifestent au travers de ces événements actuels.

Tout cela permet également, selon le regard que vous y portez, à déployer davantage de compassion et d'amour.

Car en vérité, ce dont l'être humain souffre le plus, et qui est le plus grand "virus" de l'Humanité : c'est le manque de manifestation d'Amour, et de compassion.

Et de cela découle tous les modes de comportements et de consommations.



Pour terminer, je vous dirais d'avoir la Foi en ce plan Divin qui se manifeste. N'ayez crainte de manquer, car vous ne manquerez de rien. Cet événement est une opportunité de s'élever.

*Ce n'est qu'en soi, en son **“TEMPLE INTÉRIEUR”** que se trouve le repos, la paix et la quiétude.*

L'extérieur n'est qu'un décor impermanent qui s'agite, et qui agite l'être humain, selon son état intérieur.

Puissiez-vous entendre ce message.

Avec Amour et dévouement

RESSOURCES



MA VISION SUR L'ÉVÉNEMENT MONDIAL

Ode à l'Unité que tu Es

Eveil Spirituel



Manon Remy, Conférencière et "Exemplar"

*Dans ce texte poétique, Manon vous invite à vivre depuis l'Unité Retrouvée.
Et si ce que vous viviez vous permettait de réellement vous rencontrer ?*

Dans le cœur de l'Être réside un grand secret
Celui de se rencontrer et de se retrouver.

Où que tu sois, où que je sois
Que tu te crois en liberté ou confiné.

Il n'y a que toi, il n'y a que nous, il n'y a qu'eux
Il n'y a que la force de l'Amour qui vibre en toi, en nous, en eux
Et qui nous permet aujourd'hui de relier ce qui Est et qui n'a jamais
cessé d'Être.

Il n'y a que cette force en toi qui pulse au cœur de ton ventre, au cœur
de ton cœur, au cœur de ton Être. Et qui vient te relier à tout ce qui Est.

Seul(e) face à toi-même, à toi qui t'aime, ou peut-être qui ne t'es pas
toujours aimé(e)
Mais es-tu vraiment seul(e), l'as-tu seulement jamais été?

Il est un temps d'intériorité qui nous est proposé, qui nous est offert
aujourd'hui
Comme une oeuvre à soi-même, comme une oeuvre à l'autre, comme
une oeuvre au grand tout. Où tout est Un en Unité.

Une force, une période, un reflet
Une sagesse peut-être, ou seulement une décision.

Celle d'écouter qui tu es, celle de ta Plongée Ultime
Celle du temps des Retrouvailles.

Celle du temps où tu peux enfin mettre en pratique tout ce
que tu auras eu théorisé, écouté, entendu, traversé,
navigué.

Jusqu'à ce Temps Sacré des Retrouvailles en ton cœur, en
ton âme, ici et maintenant dans le Présent de l'instant.

Celui où tu te crois confiné et où tu ne l'es pas vraiment
Un espace de grandeur, un espace de splendeur, un espace
de repos aussi.

Peut-être toi qui t'autorisais très peu de temps et qui te
soumettais à tant de labeur
Il est temps aujourd'hui de développer ce que tu es, ce que
tu as toujours été
Ce que tu souhaites émaner, vibrer et déployer.

Il est temps de purger ton cœur
De te rappeler, de te souvenir de ce lien d'Êtreté.

Que l'Amour dans la forme et sous toutes ses formes est un
cadeau
Est un joyau, et que cela n'est pas réservé à des êtres
illuminés, bizarres, ou qui prônent des paroles inachevées.

La seule vérité à redécouvrir au quotidien est ton lien, ton
Unité
Ta présence d'Amour.

Il est là le grand questionnement:

Ancien paradigme, Nouveau paradigme, de qui s'agit-il
vraiment?



Simplement de qui tu es
Dans ton Plongeon à toi
Dans ta Puissance à toi
Dans ton OSER découvrir ce que tu es, et que tu sais déjà et
que tu n'oses peut-être pas regarder.

La décision irrévocable de choisir d'émaner la vibration que
tu es à l'origine
Que tu es à chaque instant Le Sublime.

Regarde, regarde en toi, plus profondément encore
Observe toutes ces identités, toutes ces paroles, toutes ces
parties blessées, toutes ces parties aimées, tous ces grands
rêves du cœur que peut-être tu as confiné et qu'aujourd'hui
la vie t'invite à retrouver.

Il est là ton temps, il est là ton instant.
IL EST LÀ TON OSER SAUTER, OSER VIVRE, OSER L'UNITÉ,
OSER L'AUDACE, OSER RETROUVER QUI TU ES AU PLUS
PROFOND DE TOI.

La connaissance, l'essence, le divin sacré.

Nous n'oserons plus désormais accepter une structure qui
nous a brimé, qui nous a enseigné de rester confiné des
heures durant à écouter un enseignant, pour mieux nous
préparer à rester confiner des heures devant peut-être un
ordinateur ou une feuille de papier.

Oser, oser vivre, oser lire, oser penser librement, oser
proposer des élans, oser ce que tu es vraiment,
intensément, intimement, sans aucune peur d'être jugée
par un système, par un environnement, par une famille qui
t'aurait peut-être inculquée, des phrases, des paroles aisées
à transmettre de génération en génération, et qui t'auraient
brimé comme eux l'auraient été avant toi.

Si je te dis VIS qu'est ce qui résonne en toi?

Qu'as-tu appris aujourd'hui?

Qu'as-tu transmis aujourd'hui?

Que te souviens-tu que tu n'aies pas vécu encore et que tu aimerais vivre et partager avec tout ceux que tu aimes?

Avec toute cette beauté qui t'a toujours initié(e), accompagné(e), guidé(e), à retrouver qui tu es profondément.

Au delà du temps, au delà de ce qui se passe, au delà des espaces

Au delà de ce Brouhaha qui arrive depuis toi, depuis moi, depuis en dehors et en dedans.

Le jugement, veux-tu encore donner ton pouvoir à l'autre de te juger?

De te considérer autrement que ce qu'il aimerait être et qu'il n'ose pas et qui le bouscule lorsqu'il pose son regard à travers toi, de ton illimité, de tes audaces, de tes paroles, de ta sagesse.

Crois-tu encore en le jugement d'une humanité envers elle-même?

Te crois-tu encore en insécurité?

Oseras-tu traverser tes peurs?

Oseras-tu faire le pas?

Oseras-tu enfin être qui tu es vraiment sans te soucier des commentaires?

Car tu sais bien que je suis là de l'autre côté, dans l'Air, dans la Terre, dans le Feu et dans l'Eau, à te respirer comme tu me respirez en un seul instant.

Que cherches-tu vraiment?

Qui souhaites-tu être totalement?



Ton cœur Diamant est là et vibre en toi
Ton élan du cœur, transformé par la pensée t'auras peut-être confiné il y a bien longtemps déjà.

Oseras-tu y aller?

Regarder tes pensées, regarder tes formes, regarder tes notes et ta musicalité

Regarder ce qui t'a donné naissance et ce qui marche à chaque pas de ton essence.

Ce changement, ce plus tard, ce futur auquel tu aspirés tant
Crois-tu vraiment qu'il est très loin là devant?
Il est peut-être déjà en toi, ici et maintenant.

Prends un instant pour respirer,

Prends un instant pour cesser de te juger et le jugement ne viendra plus en toi.

Prends un instant pour t'aimer et t'apprécier tel que tu es.

Où que tu en sois aujourd'hui, regarde, observe, en dehors et au dedans, à midi et à minuit.

Respire, Respire, Respire.

Texte réalisé par les énergies de Manon Uma, Anne-Solenn Âme-Soleil et la Selva du Costa Rica.

RESSOURCES

- ✓ [PLUS RIEN NE SERA JAMAIS COMME AVANT](#)
- ✓ [CHOISIR LA JOIE - MANON UMA](#)
- ✓ [LORSQUE TU SOUHAITES MAÎTRISER LA MANIFESTATION IL N'Y A QUE TENSION](#)

Remerciements

Ce livre électronique collaboratif a pu voir le jour grâce à un collectif de 33 thérapeutes qui s'est mobilisé rapidement et bénévolement, dans l'ordre d'apparition : Sophie Gauroy, Margot Le Berre, Benjamin Chagot, Christian Tal Schaller, Aurélien Millot, Jean-Marie Muller, David Tan, Claire Morinière, Luc Bodin, Manon Mode, Patrick Vigneau, Sandrine Gryson, Valérie J'Espère, Emma Meston, Precilia Ziri, Thierry Scotton, Carine Plais, Elisabeth Correvon, Franck Cohendet, Yannick Vérité, Pascal Hastir, Isabelle Pomart, Chantal Nahas, Caroline, Anne Givaudan, Jordan Sery, Yves Michel, Eric Bachet, Gilles Delieuze, Mary Mombrun, Suyin Lamour, Conrad, et Manon Remy.

Un Grand Merci à toutes et à tous pour votre confiance!

Ce livre électronique gratuit a été créé grâce à l'aide bénévole de trois personnes dont les apports ont été essentiels:

- Mathieu Com Maret, créateur d'un média internet nommé **Un Grand Secret**.
- Thouraya Daouas, spécialisée dans la création de contenus numériques.
- David Reinaldos, fondateur de l'agence DRDesign.

Crédits images libres de droits : Canva, Pixabay, Pexels.

Pour nous contacter :
productions.etre@gmail.com



Sophie Gauroy

Coach Santé Holistique Certifiée, spécialisée en Médecine Fonctionnelle/4P et Optimisation du Mode de Vie des malades chroniques.

Enrichie d'un parcours de vie à l'international, Sophie s'est formée au Coaching Santé dédié à l'accompagnement des malades chroniques aux Etats-Unis. Malade chronique depuis l'enfance, son souhait de devenir Coach Santé découle de son cheminement personnel qui lui a permis de retrouver son plein potentiel santé. La mission de Sophie est de permettre aux personnes souffrant de syndromes et maladies chroniques de devenir Acteurs de leur santé. Sophie aide ses clients à optimiser leur mode de vie à travers une démarche de coaching basée sur les principes de la Médecine Fonctionnelle/4P, médecine du mode de vie et de la Psychologie Positive. Sophie permet à ses clients de trouver leurs ressources et de définir leurs solutions afin de retrouver leur santé optimale en considérant leurs besoins physiologiques, émotionnels et spirituels uniques.



[Site Web de Sophie Gauroy.](#)



[Qu'est-ce que la nutrition fonctionnelle ?](#)



[Complément de Vitamine D, pourquoi et comment ?](#)



[Faites connaissance avec le Coaching Santé](#)



Margot Le Berre

Après avoir exercé pendant 7 ans dans la communication et le marketing, Margot Le Berre s'est ensuite reconvertie dans le domaine paramédical et du bien-être à la personne. Elle a donc décidé de devenir infirmière et suivre une formation à la médecine traditionnelle chinoise afin de conseiller au mieux les patients sur leur santé.



margotleberre@gmail.com



[Approche traditionnelle de l'acupuncture sur le coronavirus](#)



[Conférence du Docteur Vincent Castronovo sur l'importance du microbiote intestinale sur notre santé](#)



[Conseils du Docteur Luc Bodin pour renforcer son système immunitaire](#)



Benjamin Chagot

Educateur Naturopathe

Benjamin se voit comme un artisan du vivant. Il compose avec amour un mode de vie qui préserve une joie de vivre et une connexion sacrée au quotidien. Par 2 figures inspirantes que sont Bruce Lee et Albert Einstein, il se passionne pour toutes les sciences de la vie, de la conscience et de l'univers. A 9 ans débute ainsi son cheminement en commençant par pratiquer les arts martiaux, d'abord externes puis internes, et s'ensuivent chronologiquement : les yogas, la naturopathie vitaliste, la permaculture, l'accompagnement spirituel de Passeur d'âme®, et plus récemment la thérapie bioénergétique Code Lemuria®. Educateur en essence, il vulgarise et retransmet avec simplicité les apprentissages expérimentés au jour le jour. Régulièrement sollicité à travers des projets pédagogiques au sein d'associations, entreprises, personnels administratifs, élèves du système éducatif, il œuvre à l'établissement d'une « voie de l'Humus », invitant chaque être vivant à retrouver les bases nécessaires à une vie harmonieuse.



[Site Web de Benjamin Chagot](#)



[Bio-électronique de Louis-Claude Vincent pour comprendre la notion de terrain et virus](#)



[Comprendre la richesse et sortir des limitations par les intelligences multiples](#)



[Musique pour rejoindre le flux de la vie](#)





Christian Tal Schaller

Spécialiste en Médecine Holistique.

Naturopathe, homéopathe, acupuncteur, ostéopathe, chamane et psychothérapeute, il est un véritable expert de la médecine alternative. Pionnier de la santé, penseur avant-gardiste, conférencier et écrivain, il a publié de nombreux ouvrages de référence sur les thèmes de la spiritualité et la santé holistique. Il nous invite à sortir de l'hypnose collective pour vivre dans la joie et la conscience.



[Site Web de Christian Tal Schaller](#)



[CORONAVIRUS: Stimuler son immunité est la meilleure protection qui soit!](#)



Aurélien Millot

Praticien Holistique.

Grand rêveur éveillé, se définissant comme « parenfant » et « occidentaloriental » (vivant dans l'empire du milieu depuis des années ainsi que la dite « ile des dieux » à Bali), et au-delà comme « projecteur de conscience », passionné par la spiritualité ainsi que par les mystères de la vie de manière théorique mais aussi expérimentale. Il a passé la plupart de sa vie à voyager (66 pays, et a vécu plus de la moitié de sa vie « d'adulte » à l'étranger) de manière intérieure et extérieure en parcourant le monde physique et métaphysique et en restituant ces expériences dans différents recueils par pure passion. En romançant la réalité pour la rendre plus douce. Le but de son écriture est essentiellement de constituer un tremplin à l'échange, mot clef et pierre angulaire de sa vie. Cocréateur d'un centre de bien-être à Bali, professeur et conférencier en échange (exchange), philosophie et spiritualité, auteur.



[Site Web d'Aurélien Millot](#)



[CORONAPOCALYPSE, la levée des voiles quand les masques tombent](#)



[Livres gratuits de Aurélien Millot](#)



[25 clés pratiques pour élever ses vibrations \[1/2\]](#)



Jean-Marie Muller

Auteur, enseignant en évolution humaine, médium et thérapeute.

Jean-Marie Muller ne s'encombre pas de formules prémâchées et ose parler vrai. Il est également reconnu pour son travail thérapeutique d'exception. Avec simplicité et beaucoup d'humour, il propose des enseignements fondamentaux pour se libérer de la souffrance, de la maladie et pour mieux vivre au quotidien. Il a inspiré des milliers de personnes à travers le monde à oser se redresser, à révéler leurs potentiels et à vivre pleinement leur vie.



[Site Web de Jean-Marie Muller](#)



[Mode d'emploi pour vie joyeuse, épanouie et en santé](#)



[Les solutions pour une vie épanouie, en santé et abondante](#)



David Tan

Coach de santé, Ostéopathe DO et Kinésithérapeute DE.

David est Life Coach et Ostéopathe DO – Kinésithérapeute DE formé à Paris. Il explore avec passion le perfectionnement personnel et l'art de guérir depuis 25 ans. En tant que professionnel de santé, il a soigné et accompagné plus de 40 000 patients de 80 nationalités différentes. Sa passion pour les voyages et son travail l'a amené à découvrir plus de 70 pays au cours des 25 dernières années. Il a toujours dans ces aventures et ses voyages recherché à expérimenter les nombreuses méthodes naturelles utilisées par les différentes cultures et traditions pour prospérer. Son propre voyage intérieur l'a amené à pratiquer la méditation, la pleine conscience et les thérapies émotionnelles pendant plus de 15 ans. Son approche transdisciplinaire l'a amené à élaborer et à synthétiser le meilleur des outils de régénération de ce monde pour retrouver la santé et la vitalité.



[Site Web Life Force With You](#)



[Comment sortir de la peur ?](#)



[Connexion avec la nature - LifeForce au quotidien](#)



[Capsule 02 : Stress #2 Comment décharger son stress ?](#)



Claire Morinière

Experte en médecine holistique et dans la transition écologique humaine.

Claire Morinière, experte dans la transition écologique humaine, s'est formée en Psychologie, Sciences de l'Éducation, Éducation somatique, Body-Mind Centering®, Réflexes archaïques, Gestalt-thérapie, Mouvement authentique, Médecine intégrative, Art du Mentorat Mouvement des 8 Shields, Connexion au Vivant, maïeutique traditionnelle, accompagnement des fins de vie. Elle propose un accompagnement global holistique pour toute la famille, depuis votre premier jusqu'à votre dernier souffle; ainsi que des stages et formations Se relier au Vivant, avec un cycle spécifique pour les femmes "le cri des louves" au rythme des 4 saisons, et également un travail en eau chaude avec le Mami Wata®.



[Site Web de Claire Morinière](#)



[Live partie 1 Faire face au corona - les 3F versus les 4 phases du deuil](#)



[Live partie 2 Faire face au corona - les 3F versus les 4 phases du deuil](#)



Luc Bodin

Ancien médecin, auteur, formateur et conférencier.

Luc Bodin est docteur en médecine, diplômé en oncologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il est, de plus, l'auteur de plusieurs best-sellers comme Ho'oponopono nouveau, AORA au quotidien, Soigner avec l'énergie, Le grand manuel de soins énergétiques, Le grand livre du nettoyage, protection et prévention énergétique des personnes et des lieux, La Médecine spirituelle, etc.



[Site Web de Luc Bodin](#)



[Webinaire du Dr Luc Bodin, la detox du corps, de l'esprit et de l'âme](#)



[Luc Bodin "Coronavirus... et si nous regardions les choses autrement"](#)



[Luc Bodin – Renforcer son immunité ?](#)



Manon Mode

Sophrologie, Hypnose, PNL, Relaxation Coréenne et Fleurs de Bach.

Manon MODE pratique la Sophrologie, l'Hypnose, la PNL et la Relaxation Coréenne. Elle utilise également les Fleurs de Bach lors des consultations personnalisées. La symbiose de ces techniques permet de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. Sa devise : écoute active, bienveillance et adaptation !



[Site Web Onde Positive](#)



[Booster le système immunitaire avec la Sophrologie](#)



Patrick Vigneau

Sophrologue, Thérapeute Transpersonnel, Yoga-nidra.

Patrick s'est totalement investi depuis 40 ans dans le yoga et la sophrologie évolutive. Il a exploré les diverses possibilités de la relaxation profonde, que ce soit en thérapie ou en démarche spirituelle. Il a créé le réseau des Maisons de paix, pour unir et rassembler les artisans de paix.



[Site Web de Patrick Vigneau & Site Web Maison de Paix](#)



[Séance de relaxation profonde mp3](#),



Sandrine GRYSON

Sophrologue - Relaxologue Certifiée.

Passionnée par le développement personnel et la méditation, Sandrine est persuadée qu'une bonne relation corps/esprit participe pleinement au bien-être des individus, et c'est pourquoi elle a décidé d'en faire son métier. Sophrologue installée en région bordelaise, elle accompagne ses clients en sophrologie psycho- comportementale, en cabinet ou à distance, et elle intervient également auprès d'associations pour des accompagnements solidaires et des ateliers collectifs.



[Page de Sandrine Gryson](#)



[Audio de relaxation guidée en mp3](#).



Thierry Scotton

Géobiologue et Énergéticien.

Passionné par les énergies subtiles du monde invisible, il me suffit de me brancher en « wifi » et il m'est possible de détecter sur un lieu ou une personne, même à distance, toutes formes d'énergies qui peuvent nous booster ou au contraire nous affecter et nous rendre malade à notre insu. C'est une véritable vocation en ce qui me concerne.

✉ TSCOTTON@grandlyon.com

✓ [Musiques en 432 Hz pour purifier l'habitat](#)



Carine PLAIS

Angélothérapeute.

Ayant à cœur d'aider et d'accompagner depuis toujours, Carine a vu son parcours être bouleversé à l'aube de ses 40 ans. La spiritualité et les mondes subtils se sont imposés à elle comme une évidence, un destin tout tracé. Depuis ce jour, elle met tout en œuvre avec l'aide des anges et des êtres de lumière qui l'accompagnent, pour guider, soigner, et apporter du bien être autour d'elle.

🌐 [Site Web de Carine Plais](#)

✓ [TUTO : apprendre à équilibrer ses chakras rapidement](#)

✓ [Retrouver son étoile : méditation permettant d'augmenter son taux vibratoire](#)

✓ [Test de chakra](#)



Elisabeth Correvon

Énergéticienne Holistique et Passeuse d'Âmes.

Elisabeth Correvon est Energéticienne Holistique, spécialisée dans la Maîtrise des Energies Vitales (Chakriques). Elle dispense en plus de ses soins privés en cabinet, des Formations et Ateliers groupe dans divers organismes. La dimension Holistique (Corps, Âme, Esprit et cœur) et Quantique, font partie intégrante de son programme de reconnexion au Moi Supérieur par une introspection au cœur du Moi intérieur. Passeuse d'Âmes, Conférencière, elle est également Auteure de livres d'éveil Spirituel pour la jeunesse ainsi que pour les adultes. Vous pouvez retrouver ses livres sur Amazon, La Fnac ... et auprès de votre librairie de quartier.

✉ sophrholistique@gmail.com



Franck Cohendet

Fondateur du Suishō Reikidō.

Franck Cohendet, né en 1966, ancien sportif de haut niveau, artiste et professeur de musiques traditionnelles et d'ethnomusicologie, est thérapeute-coach formateur-chercheur autodidacte et indépendant depuis 1992 en Bioénergétique et Biodynamique, Reiki, Cristallothérapie, Lithothérapie, Géobiologie et Fûsui (terme japonais pour Feng Shui) ; consultant et fondateur du Suishō Reikidô©.

 [Site Web Valeurs Humaines](#)

 [Reiki, Reikihō et thérapie bioénergétique : Définitions](#)

 [Livre REIKIHÔ NO TEBIKISHO](#)



Caroline

Créatrice de la chaîne Youtube « Bulles de Légèreté ».

De formation ingénieur, pratiquant régulièrement la méditation, formée au reiki, au magnétisme puis à l'hypnose, Caroline a créé sa chaîne Youtube "Bulles de Légèreté" en Novembre 2018 pour proposer des vidéos de bien-être: Séances de méditations, d'hypnose, d'affirmations positives, de respiration consciente et autres bulles pour s'alléger, se dynamiser et reprendre les rênes de sa vie.

 [Site Web Bulles de légèreté](#)

 [Chaîne Youtube Bulles de légèreté](#)

 [Méditation guidée | Bulle de protection | Renforcer sa force vitale, Éloigner les énergies négatives](#)

 [Méditation du cœur | Rayonner l'amour et l'unité en soi et autour de soi](#)

 [Méditation d'unité | Augmenter ses vibrations et celles de la planète](#)



Valérie J'Espère

Spécialiste en Conscience Intégrale.

Valérie J'Espère est ce que l'on nomme une slasheuse heureuse...connectée, intuitive, formée à de très nombreuses disciplines et techniques de développement de la Conscience et de l'intelligence collective, elle n'a de cesse de se mettre au service d'un seul but: Éveiller la Conscience et révéler la puissance de l'Etre l'Humain en chacun. Elle propose à ceux qui sont en chemin de vrais parcours alchimiques, d'ouvertures et d'intériorité, pour permettre de célébrer le Vivant, la beauté et la profondeur de ce qui est. De Co construire une réalité plus empreinte d'altérité, de partage et d'Humanité.

 [Site Web de Valérie J'Espère](#)

 [Lives Facebook de séances](#)

 [Des musiques pour vous accompagner et méditer](#)



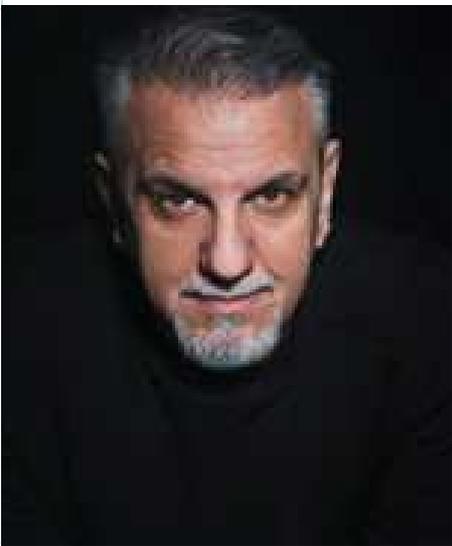
Emma Meston

Professeure de Yoga.

Professeure de yoga dans la nature et sur Zoom actuellement, Coach de santé et vitalité, Accompagnatrice dans la gestion des émotions et comportements ; j'aime également mettre mon savoir et mon expérience en partage lors d'ateliers sur la détox (assiette, corps, pensées et attitudes) en région parisienne et de voyages à l'étranger que je conçois et anime sous le nom d'« Aventure en soi ».

 [Sites Web Happy Therapy.](#)

 [Exercice de respiration Nadi Shodana](#)



Yannick Vérité

Créateur de la Bioénergie Quantique.

Kinésithérapeute de formation, Yannick s'est intéressé très vite à comprendre d'un point de vue plus large les problèmes des patients. Cette quête l'a conduit à se former à l'Ostéopathie, la Kinésiologie, la Psycho-Généalogie et faire le lien entre structure, alimentation et psychisme. Puis il aborda la dimension énergétique en suivant des formations en bioénergie, géobiologie dans différentes écoles pour enfin créer sa propre méthode de reconnexion à ses potentialités, la Bioénergie Quantique, qu'il enseigne dans son école l'EFBQ. Transmettre, enseigner, aider l'autre à révéler le meilleur de lui-même est son leitmotiv.

 [Site Web Ecole Française de Bioénergie Quantique](#)

 [Virus partie 1: Que nous apprend le virus ?](#)

 [Virus partie 2: Pourquoi vivons-nous ce confinement ?](#)



Pascal Hastir

Co-fondateur de l'Institut de l'Auto Accompagnement en Pleine Présence.

Pascal Hastir est co-fondateur avec Coralie Rahm de l'Institut de l'Auto Accompagnement en Pleine Présence. L'Institut a pour intention de soutenir et rassembler tous ceux qui souhaitent contribuer à l'émergence d'un nouveau monde qui a pour base la responsabilité, l'empathie et la bienveillance en commençant par incarner ces valeurs pour eux-mêmes. La base du processus d'Auto-Accompagnement (Focusing de la relation intérieure) est la présence. L'objectif à moyen terme est de développer suffisamment de présence et d'espace en soi pour accueillir, de manière autonome, tout ce qui réagit en nous face aux circonstances de la vie et de s'éveiller à la pleine présence en soi. Si vous souhaitez mettre en pratique la posture de Pleine Présence, nous offrons en ce moment sur la première page du site de l'Institut d'Auto Accompagnement en Pleine Présence une série de 5 pratiques complémentaires issues du Focusing qui vous aideront à devenir plus grand que vos peurs et aussi toute vos autres émotions en apprenant à y être présent. Nous organisons aussi régulièrement des rencontres en ligne gratuite « à cœur ouvert » durant lesquelles chacun peut venir avec ce qu'il vit afin de retrouver le calme et la résilience en lui grâce posture de Pleine Présence.

 [Site Web Autoaccompagnement](#)

 [Live Facebook Faire Face au VIRUS de la PEUR](#)



Isabelle Pomart

Éveilleuse/Éclaireuse de conscience.

Isabelle Pomart est une éveilleuse de conscience, une chercheuse de vérité, de réalisation personnelle. Après avoir vécu personnellement ce processus, elle aide les gens à reprendre leur pouvoir personnel, éveiller leurs potentiels, ouvrir d'autres possibles en les accompagnant sur la compréhension et la libération de leurs blocages, croyances et programmes limitants et inconscients. Sa spécificité est de nous permettre de nous reprogrammer sur notre vraie fréquence, notre note personnelle.

 [Page Facebook d'Isabelle Pomart](#)

-  [Comprendre la peur pour s'en libérer](#)
-  [Une technique pour libérer la peur](#)



Precilia Ziri

Une dentiste un peu atypique.

Precilia Ziri « Une dentiste un peu atypique ». Vingt ans d'expérience, passionnée en développement personnel et en psychologie, elle a développé dans ses compétences, une approche relationnelle basée sur l'hypnose et d'autres outils afin d'aider les patients à mieux gérer leur anxiété lors des soins dentaires...

 [Site Web de Precilia Ziri](#)

-  [Hypnose - Calmer l'anxiété](#)
-  [Méditation de Connexion à l'enfant intérieur](#)



Anne Givaudan

Auteur et co-auteur de 25 livres traduits dans de nombreux pays.

Anne GIVAUDAN, est auteur et co-auteur de 25 livres traduits dans de nombreux pays dont des ouvrages novateurs puisqu'à l'époque de ses premiers livres, les mots « voyage astral », « sortie hors du corps » et « mondes d'après-Vie » n'étaient que murmurés secrètement dans des écoles « ésotériques » réservées à quelques-uns. Ces ouvrages ont vulgarisé — sans toutefois les banaliser — des mondes que chacun, jusqu'alors, pressentait sans trop oser y croire.

 [Site Web d'Anne Givaudan & Antoine Achram](#)

-  [Méditation planétaire de mars 2020](#)
-  [Méditation planétaire d'avril 2020](#)
-  [Soins Esséniens : Anne Givaudan & Dr Antoine Achram](#)

Chantal Nahas

Peintre et Art-thérapeute accréditée par la FFAT (Fédération Française des Art-thérapeutes).

Chantal Nahas est peintre et art-thérapeute accréditée par la FFAT (Fédération Française des Art-thérapeutes). Son chemin l'a menée comme une évidence de l'art à l'art-thérapie. Diplômée des Beaux-Arts et master en art-thérapie. Chantal a animé pendant plus de 20 ans des ateliers d'expression artistique auprès d'un large public de 5 à 95 ans. Elle a travaillé en tant qu'art-thérapeute dans des structures d'accueil pour public en difficulté psychologique, sociale ou souffrant de troubles liés au vieillissement. Ces années passées à accompagner l'autre dans l'expression de son moi profond à travers l'art l'ont amenée à créer une approche différente et globale où l'art est la source essentielle de toute expérience humaine, une boîte à outils puissante et accessible à tous. Depuis 5 ans elle concentre son action artistique autour de la connaissance de soi et anime des stages d'expression artistique et d'art-thérapie. Elle a créé une chaîne youtube [L'art et toi](#) Son nom de peintre est CHANNA.

 [Site Web de Chantal Nahas](#)

-  [L'art et toi : transformer la peur](#)
-  [L'art et toi: les croyances limitantes en art](#)
-  [L'art et toi: s'ouvrir à son regard](#)



Jordan Sery

Artiste Thérapeute > Créateur d'Harmonie.

Vivement animé par la Création Artistique - musique/écriture - et par l'exploration de nos dimensions intérieures, Jordan Sery a créé l'art du Voyage Méditatif qui est un pont entre ces deux mondes. Sa Joie est d'accompagner les êtres qui souhaitent Créer l'Harmonie. À travers sa chaîne Youtube [Harmony Vibes](#) il offre des Voyages Méditatifs, des improvisations après méditations, des Musiques Méditatives, des vidéos poétiques...

 [Site Web Harmony Vibes](#)

-  [Rejoindre Les Voix du Voyage](#)
-  [Playlist des Voyages Méditatifs](#)



Gilles Delieuze

Agitateur de Particules.

Gilles tisse des liens et accompagne au changement de regard. C'est ainsi qu'il participe à vivre une spiritualité incarnée qui consiste à retourner dans le vivant, dans le concret, au cœur de la Vie, dans un rapport apaisé à ce monde, ses défis, l'existence. Il se consacre à réunir l'art, la spiritualité ainsi que la science et les nouvelles technologies. C'est ainsi qu'il vous propose d'entrer dans l'expérience et de contacter des zones inexplorées de votre conscience au travers de formes d'accompagnement inédits, dans lesquels la vidéo, la réalité virtuelle, la musique et l'art rejoignent le quantique, la multidimension et le fonctionnement neuronal. Une synergie qui vous met au cœur de votre processus, acteur de votre expérience et qui vous amène à explorer les confins de votre conscience.

 [Site Web de Gilles Delieuze](#)

-  [Cohérence cardiaque et codes quantiques - Avril 2020](#)
-  [Vidéo vibratoire "Les Clés de la Bascule Intérieure" 1ere partie- Gilles Delieuze](#)
-  [Transmission des Étoiles - Méditation Langage Galactique](#)





Yves Michel

Chercheur, Auteur et Intervenant en Tantra, en Chamanisme et Professeur diplômé d'Etat en Arts Martiaux.

Yves Jean Michel est Docteur en Sciences de Gestion, intervenant en entreprises en tant que Consultant Formateur en Management et en RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises). Chercheur depuis plus de 15 années et Intervenant en Tantra, en Chamanisme et Professeur diplômé d'Etat en Arts Martiaux. Il est l'auteur du livre "Tao du Guerrier de la Fluidité" paru en octobre 2018 aux Editions du Net et par ailleurs de l'ouvrage : " Le Tantra en 90 questions et 150 méditations Changez votre vie avec le Tantra." en cours d'édition.

 [Site Web d'Yves Michel](#)

 [Méditation tantra afin de renforcer le système immunitaire](#)



Eric Bachet

Fondateur des Cercles Bouddhiques de Guérisons.

Après une sortie hors du corps à l'âge de 12 ans, Eric Bachet s'intéresse aux pouvoirs extrasensoriels du corps humain. A l'adolescence, son oncle, parapsychologue, le forme à l'ésotérisme. Plus tard, il étudie les arts énergétiques comme le magnétisme, l'hypnose, le Amma assis. Depuis 1995, il étudie et pratique le bouddhisme, étudiant à Paris dans un centre Bouddhiste Tibétain puis pratiquant ensuite dans un Dojo Zen Sôto des Yvelines. Depuis lors, Eric a fondé le "Cercle Bouddhique de Guérisons" qui est à la fois une pratique collective de guérisons intérieures et de développement des qualités humaines. Les séances se font au Centre ISABERIC qu'il a mis en place avec sa femme Isabel qui est médium. Il considère la Méditation comme un Art à part entière, au même titre que la Peinture qu'il pratique également. Il a également créé la « Synchronologie », conseils de vie et développement personnel afin de vous amener à prendre votre vie en main et de vous apprendre à réaliser vos désirs par vous-même grâce à la Tarologie et au calcul du Yi King, leur rendant au passage leur sens originel car comme la dit Antoine de Saint-Exupéry : "Pour ce qui est de l'Avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible."

 [Site Web IsabEric](#)

 [Méditation guidée de 15 minutes](#)

 [Cercle Bouddhique de Guérisons et Méditation](#)



Mary Mombrun

Coach en intuition et santé émotionnelle.

Après avoir vécu, depuis son enfance, des états limites hors normes, et suite à des expériences d'éveils spontanés, Mary développe « l'art de la transmutation » et s'initie à l'intuition comme voie/voix d'unification à la Conscience supérieure. Elle transmet ses connaissances à travers des consultations, des conférences, des stages, des ateliers, sans oublier sa chaîne YouTube où elle donne aussi la parole aux autres.

 [Site Web La vie nous aime](#)

 [Chaîne Youtube](#)

 [L'intuition, la voie/voix de l'âme](#)

 [Autobiographie d'une émotion \(playlist\)](#)

 [Se nourrir de ce que nous sommes](#)



Suyin Lamour

Auteure et Formatrice en Soins Énergétiques et Méditation.

Suyin Lamour est auteure de plusieurs ouvrages sur le processus d'éveil ("La Joie d'être" et "La Grande Paix du cœur" ainsi que des recueils de poèmes) et formatrice en Soins Énergétiques par la Présence. Elle anime régulièrement depuis 4 ans des séminaires dans lesquels elle transmet la méditation de Pleine Présence. Elle est également auteure, compositrice et interprète.

 [Site Web de Suyin Lamour](#)

 [Méditations guidées de Suyin Lamour en mp3](#)

 [Méditations guidées de Suyin Lamour sur Youtube](#)



Conrad

Enseignant Spirituel.

Depuis plus de 10 ans, Conrad enseigne à celles et ceux qui viennent à lui, une vérité profonde, universelle. À plusieurs reprises dans sa vie, il vit des états d'éveil, renforçant sa détermination à œuvrer pour la Terre et l'humanité. Il est auteur de 3 livres dont [La Voix des Anciens – Un mémoire réveillée](#). Aujourd'hui il transmet un message simple et percutant, une énergie puissante, une sagesse profonde, et manifeste un Etat de présence qui unifie et opère de véritables transformations à son contact.

 [Site Web de Conrad](#)

 [Ma vision sur l'événement Mondial](#)



Manon Remy

Uma the naked human. Enseignante spirituelle.

Conférencière et "Exemplar" d'une nouvelle manière de vivre depuis l'Unité Retrouvée, Manon a à cœur de nous éveiller sur notre véritable nature et de nous inviter à marcher notre vie depuis ce que nous savons vrai au plus profond de nous. Elle nous invite à nous souvenir que nous sommes d'abord des Êtres UMA avant d'avoir appris à devenir des Êtres Humains fondés sur un système de peurs et de croyances de séparation.

 [Site Web de Manon Remy](#)

 [Plus rien ne sera jamais comme avant](#)

 [Choisir la Joie - Manon Uma](#)

 [Lorsque tu souhaites maîtriser la manifestation il n'y a que tension](#)