

## SENTIR L'ÉNERGIE PHYSIQUEMENT

Exercices physiques de relaxation et conscientisation du corps, pour ressentir l'énergie et traiter un thème.

Préparation.

C'est un exercice très intéressant pour plusieurs raisons.

C'est une façon de sentir notre énergie, de sentir que nous sommes constitués de sensations qui sont en réalité de l'énergie.

C'est un excellent moyen de se nettoyer le mental, de se délasser, de gagner en légèreté et de se recharger en énergie.

C'est aussi un excellent outil pour travailler sur un thème qui vous tient à cœur, quel que soit le thème.

Les résultats sont garantis.

Déroulement.

Réservez-vous un laps de temps de 15 à 20 minutes de tranquillité pour réaliser cet exercice.

Sortez de votre quotidien.

Décidez que ce temps est une parenthèse dans votre journée et que rien ne mérite d'interférer ce moment.

Commencez par des exercices très simples de mobilisations des articulations.

Puis amplifiez ces mouvements.

Effectuez ensuite des exercices de rotations des hanches et des épaules en couplant l'attention sur la respiration.

Poursuivez cet exercice en continuant en gardant la conscience sur la respiration et les endroits du corps où vous sentez des tensions ou des oppressions.

Gardez votre attention sur ces tensions, sans chercher à les dissoudre jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes.

Conscientisez alors de plus en plus, vos mouvements, le ressenti de votre corps et votre respiration.

Libérez votre respiration, laissez-la prendre son propre rythme et amplitude.

Ralentissez peu à peu vos mouvements et portez l'attention sur vos deux mains simultanément.

Laissez alors le corps aller là où il veut ou se plier comme il veut.

Portez l'attention sur les sensations de votre corps : ce que vous ressentez là, c'est l'énergie.

Amusez-vous à laisser couler cette énergie librement dans notre corps.

Etendez les deux mains en formant une coupe avec vos bras, vos mains et votre tête que vous pouvez laisser aller en arrière librement.

Ressentez cette coupe se remplir d'énergie jusqu'à ce qu'elle en déborde et ramenez cette énergie avec vos mains et bras dans votre corps.

Toute cette énergie envahit votre corps et se propage partout et le trop plein s'évacue par les extrémités.

Ressentez cette énergie circuler dans votre corps et hors de votre corps.

Regardez comme vous vous sentez bien, merveilleusement bien, avec cette énergie.

Cette énergie est votre corps et vous vous diluez dans cette énergie.

Vous allez maintenant dissoudre votre chair et vos muscles dans cette énergie et vous ne ressentez alors plus que votre squelette.

Puis vous dissolvez votre squelette dans cette énergie.

A présent, vous n'êtes plus qu'une pensée.

Tout ce qui reste, c'est une pensée, celle de votre esprit que vous ressentons dans cette énergie.

Et vous vous sentez merveilleusement bien.

Tendez les mains en avant et placez votre thème entre vos deux mains.

Faites passer la belle énergie que vous ressentez dans votre thème et vous lui envoyez les meilleures intentions: de l'amour, de la joie immensément intense.

Quand vous avez fini d'envoyer le meilleur à votre thème, vous vous placez à la place du thème, entre vos deux mains et vous envoyez le même traitement que pour votre thème, les meilleures intentions vers vous-même.

Quand vous êtes rempli d'énergie, vous pouvez alors vous centrer sur votre esprit et vous commencez à revenir dans la pièce où vous vous trouvez, doucement, tranquillement, en pleine conscience.

Prenez quelques instants, ou plus si affinités, pour déguster !