

La Recharge Énergétique

S'installer bien confortablement, les pieds bien à plat, les mains en acceptation c'est à dire paumes vers le haut. .

Fermer les yeux, détendez-vous. Vous allez prendre une profonde inspiration puis expirer, plusieurs fois.

Pause

Vous vous concentrez sur la paume de vos mains, vous sentez l'air, le mouvement de l'air, le poids de l'air, ce que vous ressentez c'est de l'énergie. Cette énergie nous allons lui donner un nom et une couleur, nous allons l'appeler Lumière Blanche.

Pause

Vous sentez cette lumière blanche rentrer dans la paume de vos mains, sentez bien cette énergie qui rentre en vous. Maintenant vous sentez la lumière blanche envahir toutes vos mains, elle les traverse et vous la ressentez sur la peau du dos de vos mains. Vos mains ne sont que lumière blanche.

Pause

La lumière blanche monte dans vos poignets, les deux poignets, dans vos avant-bras, vos coudes, tous vos bras. Sentez bien cette énergie monter dans vos épaules et jusqu'à la base de votre cou, vous la sentez monter le long de votre nuque, dans votre tête, dans les deux lobes de votre cerveau droit et gauche, dans toute votre tête.

Pause

La lumière blanche descend dans votre front, dans vos yeux, votre nez, votre bouche, votre palais, vos dents vos racines, vos gencives, votre langue dans toute votre bouche, elle descend dans votre menton et dans tout votre cou.

Vous sentez la lumière blanche descendre dans vos poumons, vos deux seins, votre cœur, tout votre thorax, elle descend dans votre estomac, vous la sentez dans le foie, le pancréas, le rate, la vésicule biliaire, tout votre ventre. .

Pause

Elle descend dans vos reins, le droit et le gauche, dans vos intestins, vos deux intestins, dans votre vessie, dans tous vos organes génitaux internes et externes. Maintenant vous la sentez descendre dans vos deux jambes, elle descend dans vos genoux, vos mollets, vos chevilles et vos pieds, tous vos pieds.

Pause

Vous sentez la lumière circuler dans tout votre corps. Vous ressentez des fourmis sous la plante de vos pieds, c'est l'énergie qui circule. Faites descendre la lumière blanche dans vos racines en lâchant tous les poids toutes les tensions. La lumière blanche descend jusqu'au centre de la terre, elle arrive au centre de la terre, vous avez lâché toutes vos peurs, vos angoisses, vos poids, tout ce qui vous dérange.

Pause

Maintenant vous sentez la lumière blanche remonter dans vos racines elle monte, elle monte, elle atteint la plante de vos pieds, vous la sentez, elle envahit petit à petit tous vos pieds, elle monte dans vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos jambes toutes vos jambes, elle monte dans votre coccyx. Vous la sentez monter dans chacune de vos vertèbres une par une et en même temps vous la sentez dans tous vos organes génitaux, internes et externes, vos reins, vos deux reins, elle monte dans tout votre ventre, elle passe dans votre estomac et remonte dans votre cage thoracique tout en continuant simultanément à monter vertèbre par vertèbre.

Pause

Maintenant concentrez-vous sur votre 4eme chakra, et faites sortir la lumière blanche de vous, de votre cœur, vous irradiez, vous ne faites plus qu'un avec l'extérieur, vous irradiez, de plus en plus, de plus en plus...

Pause

Maintenant, vous allez reprendre conscience de votre corps des odeurs, sentez ce parfum, le parfum de la vie, sentez le bien, prenez aussi conscience du goût, goûter cette vie qui vous attend et reprenez conscience du toucher, bougez vos mains, touchez votre corps et lorsque vous en aurez envie vous pourrez ouvrir les yeux

C'était magique!!!