

Fermer les ‘portes du bas’ et se mettre dans une bulle

Dans quel but ?

Pour garder son énergie, ne plus se sentir vidé ou envahi par des sensations désagréables.

Les femmes perdent normalement leur énergie durant les règles, pour les hommes c’est au moment de l’éjaculation. Tout se passe au niveau du chakra racine (dans notre entre jambe.)

Cet exercice changera la couleur de votre journée. Prenez vite le réflexe de fermer les portes du bas avant de sortir de chez vous.

À faire tous les matins et parfois même, avant de rentrer dans un endroit que vous savez lourd énergétiquement : métro, école, centre commercial, hôpital, hospice, prison, cinéma, maison à problème...

Sur l’inspire (en poussant le diaphragme vers le bas) le ventre se gonfle.

-bloquez, gardez l’inspir

-contractez les fessiers, l’anus, le périnée

-pour les femmes : fermez les lèvres extérieures, les 3 anneaux dans le vagin, bandez le clitoris (en basculant légèrement le bassin en arrière.) Commencez par l’imaginez pour pouvoir le ressentir.

-pour les hommes : contractez le bout du gland, la base de la verge (point ressenti quand on arrête la miction.)

-ensuite imaginez toute cette zone reliée par une ficelle à la partie haute du corps, en collant la langue au palais, derrière les dents.

-fermez les yeux, comme si vous regardiez le sommet de votre crâne, comme s’il y avait une lucarne pour regarder la lumière. Et pensez dans la tête : je ferme les portes du bas.

Puis relâchez doucement votre souffle et tous les muscles.

À faire 3 fois de suite.

Bulle de lumière

De l’oreille droite, se déploie à l’infini une baguette magique.

Tendez-la vers le soleil pour qu’elle s’y enflamme. Faites-lui dessiner un cercle vertical devant vous.

Entrez dedans, il se transforme instantanément en une sphère de lumière blanche dorée, pétillante, qui vous protégera des projections d’autrui et eux, des vôtres.

Avec tous ces préparatifs qui vont vous prendre en 2 minutes, vous pouvez sortir de chez vous en toute tranquillité.