

## Évacuer la tristesse bloquée en soi

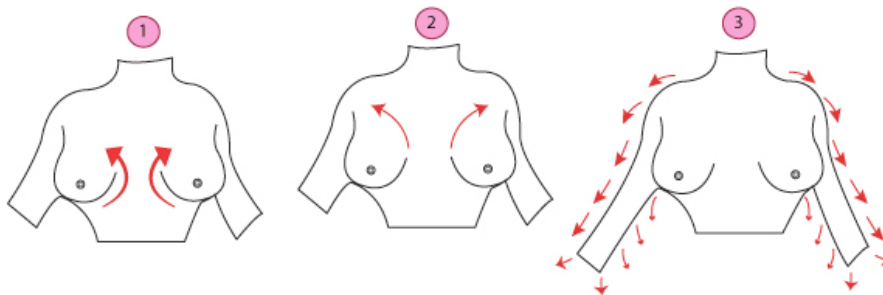
Nous portons tous en nous, la tristesse transmise par nos ancêtres et la nôtre. Ces énergies non évacuées, ne nous attire que des désagréments, et se portent dans les poumons. Pour éviter de nous faire souvent envahir par cet état, bien malgré nous, il est judicieux de la libérer au fur et à mesure.

Pour que quelque chose change en nous, il est impératif de l'accueillir dans un premier temps et de la libérer. Nier un désordre ou faire de la pensée positive en jouant à l'autruche ne facilitera pas la tâche, bien au contraire. Tout ce à quoi je résiste, persiste !

Un être responsable, voit, constate, sans aucun jugement, ce qui se joue dans la personne. Si c'est agréable, je garde, si cela ne l'est pas ou peu, j'agis en conséquence.

La tristesse transmise par les ancêtres peut être comparée à un océan, tellement elle est vaste. Il serait bon d'écooper un peu chaque jour, avec 2 mouvements très simples, que vous pouvez même accomplir tous les matins sous la douche avec le jet, en 1 minute.

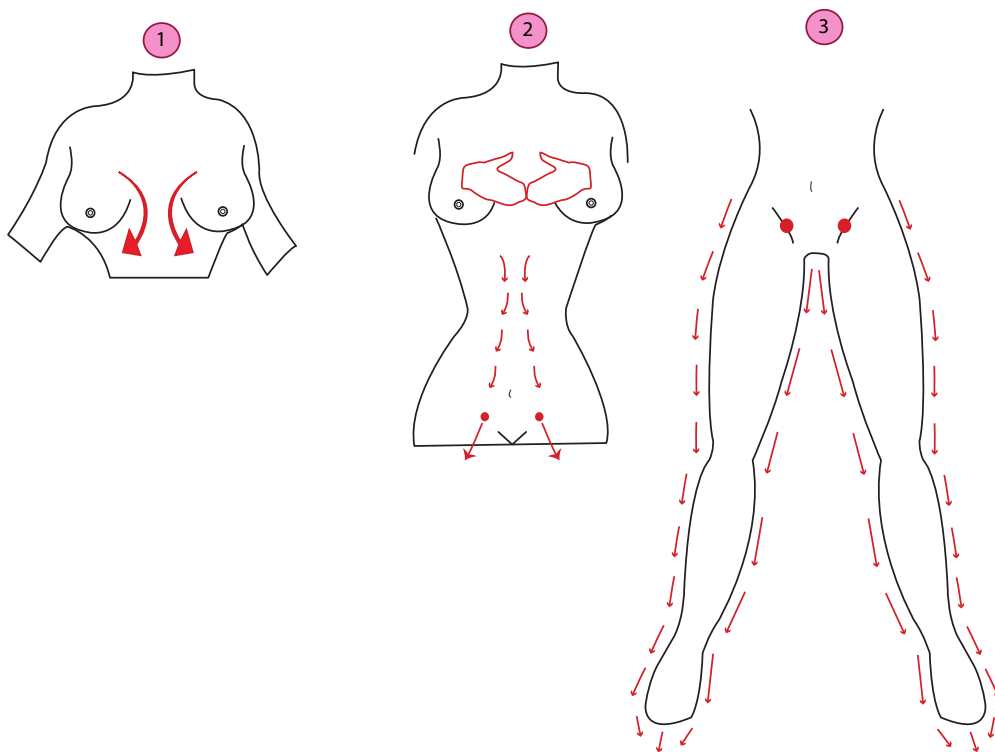
Homme ou femme, vous allez effectuer avec les mains, 7 cercles autour des seins (sans toucher les tétons), vers le haut (dessin A1.). Au 7<sup>e</sup>, vous finissez le geste en tirant l'énergie vers les épaules (dessin A2.) Pour ne pas laisser cette énergie stagner dans cette région, vous allez avec la main opposée, creusez dans le creux de votre épaule, comme pour évacuer, vider les énergies. Puis vous allez épousseter tout le bras, comme si vous tiriez toute l'énergie de tristesse jusqu'au bout des doigts, en finissant par secouer la main, comme pour l'égoutter (dessin A3.) Puis vous changez, avec l'autre main sur l'épaule opposée.



Dessin A

Ce nettoyage est bénéfique pour la poitrine, cela lui évite tout un tas de désordre et parfois même elle se redresse.

Pour finir, vous allez effectuer 7 cercles, toujours autour des seins, mais cette fois ci, les cercles vont vers le bas (dessin B1.) Au 7<sup>e</sup> cercle, les pouces se touchent, les index aussi, et les mains plongent le long du corps pour diriger l'énergie vers les ovaires ou les testicules. Dans le creux de l'aîne, vous allez également creuser pour vider l'énergie stagnante (dessin B2.) Vous allez épousseter toute la cuisse, la jambe et le pied, puis secouer la jambe (dessin B3.) Puis l'autre jambe.



Dessin B

Illustrations Caroline Nguyen