

GUIDE DE RECHARGE ENERGETIQUE

Le schéma de recharge énergétique a été réalisé pour deux CEF mais si vous n'en avez qu'un, vous pouvez effectuer cet exercice en veillant à ce que tous les centres énergétiques soient ouvert un par un. Si vous avez plus de 2 CEF vous irez plus vite en couvrant en même temps plusieurs centres énergétiques de sorte à les ouvrir à restaurer l'aura à renforcer vos défenses immunitaires et à faire le plein d'énergie.

Si vous avez plus de 4 CEF : les pieds et les mains en même temps.

Si vous avez plus de 6 CEF : les pieds et les mains, le chakra racine et le chakra de la dernière cervicale en même temps et ainsi de suite.

L'EMPLACEMENT DES CHAKRA

Afin d'atteindre les chakras des pieds, il suffit de poser un CEF sur le pied ou sous le pied (au milieu du pied). Pour les chakras des mains le plus simple est de prendre le CEF dans la main.

Le chakra racine se trouve entre les jambes presque sous le coccyx. Il est donc pratique de s'asseoir sur l'un des CEF pour atteindre le chakra racine. Par ailleurs privilégiez le CEF le plus important pour vous à mettre sous le coccyx de façon plus prolongée car le chakra moderne se trouve souvent fermé chez l'homme moderne ce qui provoque entre autres des problèmes relationnels. Puis le chakra de la dernière cervicale (là où se trouve une petite bosse entre le cou et le dos). Si vous avez au moins deux CEF vous pouvez laisser l'un d'eux sous le chakra racine et placer un deuxième et un troisième sur les autres centres.

En position assise on garde un CEF sous le chakra racine et le deuxième sur le chakra de la dernière cervicale en le maintenant avec une main ou en le calant contre un siège ou le canapé et éventuellement un autre CEF sous le nombril.

Les chakras suivants correspondent aux emplacements suivants : plexus solaire, chakra du cœur (milieu de la poitrine juste au-dessus des seins/pectoraux) chakra de la gorge (thyroïde) et chakra du front milieu du front. Enfin on pense à ouvrir les petits chakras qui se trouvent dans le creux de chaque épaule juste au-dessus des aisselles.

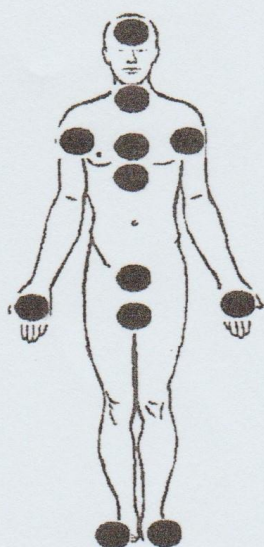
Il est recommandé de respecter l'ordre du schéma mais il faut avant tout veiller à ouvrir tous les chakras afin que l'aura soit harmonieuse et bien ovale sans déformations ni trous qui correspondent à un manque ou trop plein d'énergie.

En effet la recharge énergétique permet de rééquilibrer les énergies dans notre corps.

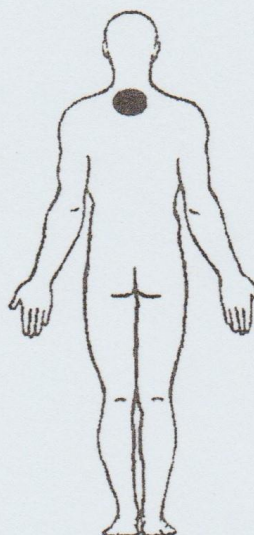
On peut la faire avant de dormir pour dormir mieux ou le matin au réveil pour avoir plus d'énergie tout au long de la journée. Il est préférable de faire cet exercice en entier et d'affilé. Mais faute de temps si on doit choisir il vaut mieux privilégier les 3 premières positions : mains, pieds et colonne vertébrale.

La recharge énergétique

9 centres énergétiques

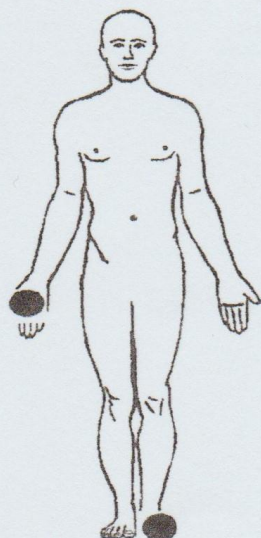


Devant

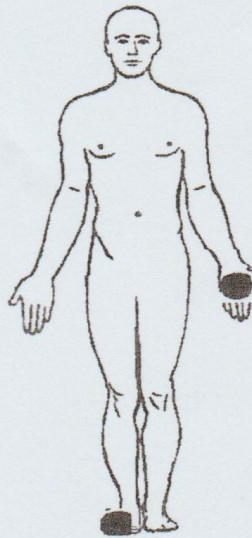


Derrière

1)

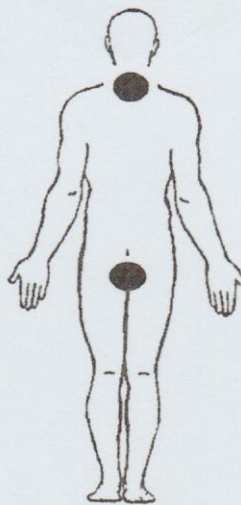


2)

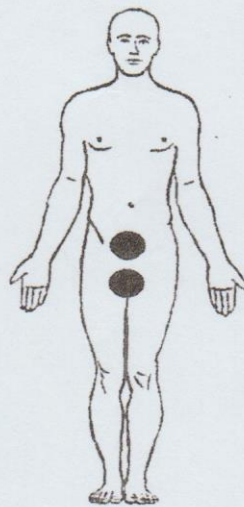


A faire 2 fois par jour (de préférence, matin et soir).
Chaque position: 3 à 5 minutes minimum.

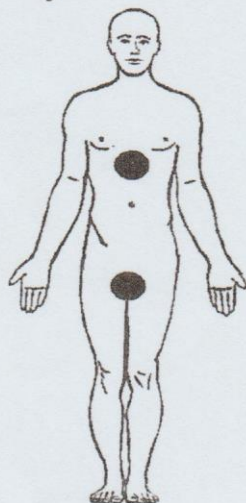
3)



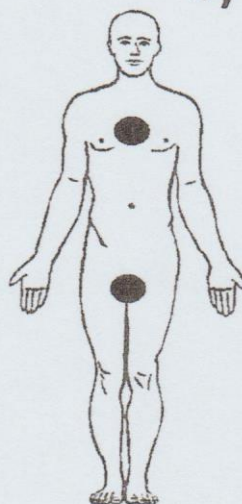
4)



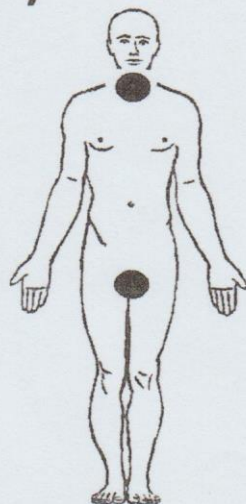
5)



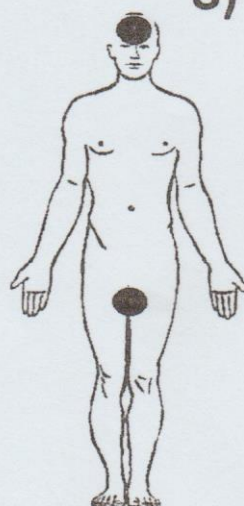
6)



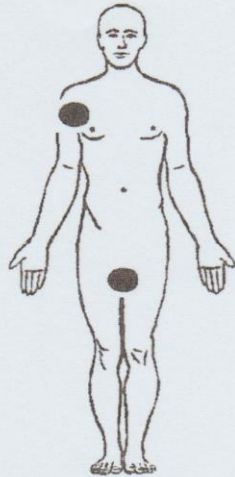
7)



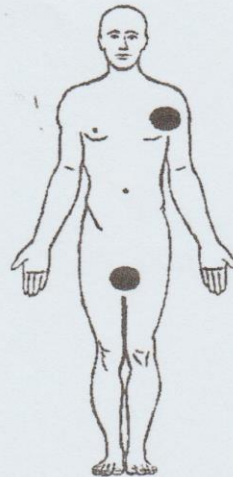
8)



9)



10)



On peut faire une recharge énergétique en étant allongé, assis ou debout. Le dernier est préférable pour les deux premières positions (les chakras des mains et des pieds).

Pour plus d'efficacité, on peut accompagner la recharge d'étirements (le matin) et de petits sauts (le soir).

La recharge peut s'effectuer pendant que l'on est occupé à faire autre chose (lecture, Internet, télé...), mais on obtiendra plus de résultats si l'on se concentre sur les exercices, en orientant sa conscience vers des pensées positives.