



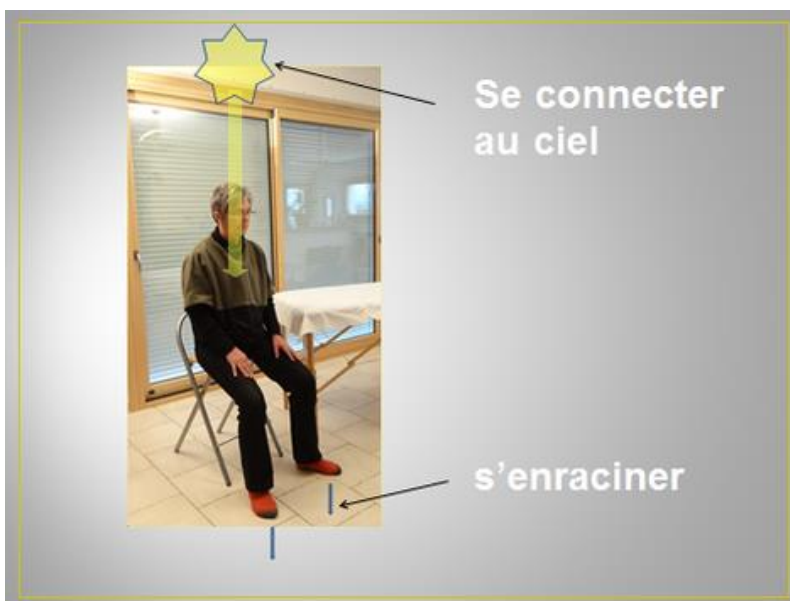
SE CENTRER, S'AXER, SE CONNECTER

Connexion à la terre:

Se relier à la terre en imaginant des racines poussant sous les pieds.

Connexion au ciel:

Imaginer (ou ressentir) la lumière au-dessus de soi; la laisser entrer par le sommet de la tête jusqu'au cœur.



Axe:

Imaginer (ou visualiser) votre axe qui doit passer par la colonne vertébrale, bien droit entre ciel et terre.

Le rectifier par la pensée ou par des exercices. (Voir livre: soins manuels pour tous).

À quoi ça sert ?

- Se relier à la terre permet d'être stable, de ne pas s'évader dans ses pensées...
- Se relier au ciel facilite la communication avec le Grand Tout, l'Univers, l'Humanité...
- Équilibrer entre les deux permet « la présence », l'attention, le centrage, la disponibilité à soi-même, à l'autre, à l'environnement...
- Ces exercices sont un outil pour rester ici et maintenant, pour être disponible au subtil, à son intuition, à prendre soin d'une autre personne.