

Restez confiants face aux changements

Notre monde connaît une suite d'événements impressionnants. Au Japon, la catastrophe naturelle se double d'une menace nucléaire, l'instabilité s'étend dans les pays arabes, les difficultés économiques s'enchaînent dans la ronde de la mondialisation, sur fond de pénurie de matière première et d'épidémie. Ces dangers à notre porte sont pour le moins déstabilisants. Devons-nous pour autant céder à la peur ? Non, car tout peut s'améliorer pour peu que l'on soit prêt. Voici une série d'exercices destinés à développer un esprit positif garant d'un corps en bonne santé.

► Exercice n° 1 : visualisation

Installez-vous confortablement dans un fauteuil et imaginez-vous par exemple, comme une personne dynamique, en pleine forme, active, à qui tout sourit, qui a la chance et le succès. Vous pouvez vous voir également bien habillé(e), beau (belle), magnifique et sûr(e) de vous, en train d'aller et venir dans vos différentes activités... sous les yeux admiratifs de votre entourage.

Imprimez ensuite cette image dans votre tête et répétez-la régulièrement plusieurs fois par jour. Cette image deviendra alors peu à peu votre réalité.

► Exercice n° 2 : la balance

Exercez-vous dans toutes les situations, même celles qui vous semblent les plus pénibles de votre vie, à faire ressortir les points positifs et profitables pour vous, pour votre position ou pour votre évolution.

Vous verrez qu'en tout événement, il y a toujours quelque chose de bon. Ainsi, progressivement, vous vous habituerez à voir le côté positif des choses plutôt que le revers de la médaille.

► Exercice n° 3 : en compagnie de l'arbre

En vous promenant dans une forêt, choisissez un bel arbre, fort et vigoureux. Approchez-vous de lui et placez-vous le dos contre son tronc. Vous êtes ainsi dans son aura. Posez vos mains son écorce, juste derrière vous. Restez un instant dans cette position et ressentez ce qui se passe.

Si vous ne sentez rien de particulier, vous pouvez demander dans un premier temps, à ce qu'il évacue vos énergies usagées ou viciées... puis à ce qu'il vous recharge en énergie. C'est très efficace.

► Exercice n° 4 : respiration

Voici un exercice intéressant à réaliser pour

remonter ses énergies et pour évacuer les énergies viciées de l'organisme.

Installez-vous sur un siège confortable ou dans un fauteuil et inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre. Une fois l'inspiration terminée, bloquez la respiration en inspiration profonde pendant quelques secondes. Pendant ce temps, visualisez comment l'énergie présente dans l'air inspiré se diffuse dans l'ensemble du corps.

Ensuite, après 3 ou 4 secondes de blocage, expirez l'air par la bouche en visualisant les énergies viciées de votre corps évacuées avec l'air expiré. Réalisez trois ou quatre expirations de suite, pas davantage pour éviter les hyperventilations pouvant être néfastes à l'équilibre du corps.

► Exercice n° 5 : méditation

Cet exercice de méditation vous montrera qu'il est simple de méditer et d'obtenir des résultats immédiats.

Choisissez un endroit calme et tranquille. Installez-vous confortablement sur un lit ou dans un fauteuil. Arrangez-vous pour être sûr de ne pas être dérangé (en débranchant tous les appareils pouvant interrompre votre méditation). Puis fermez les yeux. Essayez de ne penser à rien pendant une minute, de vous détendre et de faire taire ce mental qui bavarde sans cesse dans votre tête. Vous constaterez vite qu'il est difficile de l'arrêter et encore plus de ne penser à rien, du moins au début. Alors, commencez par vous concentrer sur votre res-

piration : « inspiration, expiration » ; ou bien sur un point imaginaire au centre de votre cerveau, ou bien un point situé à quelques centimètres devant vos yeux fermés... et laissez le calme vous envahir, le silence se faire dans votre tête.

Si des pensées surviennent, ou un bruit, n'essayez pas de les chasser, vous n'y arriveriez pas. Non, laissez-les entrer, mais dites-leur de ne pas s'installer et de repartir comme elles sont venues, sans s'arrêter !

Ce petit exercice ne vous prendra qu'une minute ou deux. Il vous permettra, à chaque fois, de retrouver votre calme et la juste vision des choses et des événements. Vous pourrez renouveler cet exercice aussi souvent que vous le voudrez, en tous lieux et en toutes circonstances. Il est conseillé avec la pratique, de prolonger la durée des séances.

► Exercice n° 6 : captation de l'énergie

Asseyez-vous confortablement sur un siège ou dans un fauteuil, mettez votre tête droite, bien dirigée vers le ciel et placez vos deux mains sur vos genoux, les paumes tournées vers le haut. Ensuite, faites le silence et le vide dans votre tête et demandez (appelez) à cette énergie de venir en vous. Pendant ce temps, il est possible de diffuser une musique calme, une musique de détente ou une musique religieuse, selon ses goûts.

L'énergie arrivera par le sommet du crâne et/ou par les paumes. Cela peut donner l'impression d'une légère pression, d'une chaleur, d'un picotement, à ces niveaux. Laissez-la entrer calmement. Cela peut durer plusieurs minutes. Parallèlement à cela, l'énergie semble se diffuser dans le corps. Il va ainsi peu à peu retrouver sa vigueur. ●



Ces exercices sont tirés du dernier e-book signé Luc Bodin : « Préparez-vous au changement, 2012 des prophéties à la réalité », téléchargeable gratuitement sur le site medecine-demain.com. L'auteur souhaiterait faire traduire ce texte en anglais. Les bonnes volontés peuvent se manifester auprès du journal.