

RESPIRATIONS TRÈS EFFICACES POUR UNE MERVEILLEUSE SANTÉ et BOOSTER VOTRE IMMUNITÉ



En cette période très particulière, je vous offre deux respirations super-efficaces qui m'ont accompagné dans ma vie « merveilleuse » (je me fais un super cadeau).

Elles sont accompagnées chacune par un mot de POUVOIR. Sachez que l'AIR comme l'EAU a une MÉMOIRE. Et quelle mémoire !!!

D'abord, quel est le rôle de la respiration ? Son rôle intéresse le corps et l'esprit.

LE CORPS :

Une respiration profonde et abdominale est très bénéfique pour tout le fonctionnement organique. Elle agit sur la circulation du sang et le système digestif.

Elle permet l'élimination des toxines et elle pousse la moelle osseuse et le foie à produire du sang nouveau, à un rythme accéléré. Un sang neuf s'accompagne d'une grande énergie pour amener l'oxygène aux trillions de cellules du corps et en éliminer les déchets.

Pratiquement, grâce à une respiration profonde, votre santé s'améliore énormément grâce à une meilleure production hormonale (les cellules qui produisent les hormones ont besoin d'oxygène et de l'élimination des déchets, tout comme les autres).

L'ESPRIT :

L'influence de la respiration sur l'esprit est connue depuis des temps immémoriaux. Elle permet une plus grande résistance et un meilleur fonctionnement intellectuel (les cellules qui constituent notre esprit utilisent davantage d'oxygène et ont besoin d'une élimination des déchets plus rapide que toute autre cellule de notre corps).

Tout se reflète dans la respiration : la joie fait respirer profondément, le chagrin exerce une action de freinage sur le sympathique, sur le cœur).

Par les mouvements magiques de l'Inspir et de l'Expir, vous pouvez sans inconvénient laisser « respirer », « se nourrir », « se nettoyer » les cellules de toutes les parties de votre corps.

Un tel travail est souverain contre la fatigue et toute forme de douleur.

Par l'Inspiration et l'Expiration, vous pouvez faire pénétrer l'énergie jusqu'aux cellules de chaque organe, cela ne peut vous faire que du BIEN.

Vous pouvez vous laisser pénétrer par l'Énergie ainsi le matin dans votre lit, le soir avant de vous endormir, dans l'exercice de votre travail. La seule condition exigée est l'ÉCOUTE dans un grand silence intérieur.

Le travail de l'énergie doit vous devenir familier. Il s'agit seulement du pouvoir de « BRANCHER » votre conscience sur Elle qui existe naturellement.

Laisser faire le temps, l'Énergie va doucement réveiller vos domaines endormis. Un jour TOUT en vous voudra vivre silencieusement, profondément, comme le CHI se manifestera.

Alors elle vous parlera de ses fonctions subtiles et grandioses.

N'est-ce pas merveilleux !!! Je jubile !

Assez de paroles, passons à l'ACTION !

1^{ère} partie :

Vous êtes debout, les pieds parallèles, écartés d'une largeur d'épaules, légèrement fléchis.

Inspirez en levant les bras devant vous jusqu'au niveau des épaules.

En même temps, pensez « SANTÉ PARFAITE ».

Expirez en descendant les bras jusqu'aux cuisses. NE PENSEZ À RIEN. Ceci permet au mot de pouvoir d'imprégner votre aura

Faites 6 respirations.

2^{ème} partie :

Faites encore 6 respirations, mais cette fois, lorsque vous inspirez, NE PENSEZ À RIEN. A l'expiration, pensez « JE RENVOIE MON ÉNERGIE À L'UNIVERS »

3^{ème} partie :

Toujours dans la même posture, captez le chi comme vous avez appris à le faire à la fin des cours de Chi Kong, c'est-à-dire, élevez les bras et placez les mains au-dessus de la tête.

En les descendants devant vous, proches de la poitrine, pensez « JE GARDE LA QUINTESSENCE DU CHI en MOI », en vous concentrant sur le plexus solaire et REMERCIEZ.

C'est tout et c'est MERVEILLEUX !

Vous constaterez vous-même la puissance de cet exercice et restez en Bonne Santé et pas heureux, mais TRÈS HEUREUX !!!

Louis WAN DER HEYOTEN

Ce jeudi (jour de Jupiter, Sacré Bonhomme celui là) à 12h

Je respire la Vie, l'Amour et le Bonheur !

À vous maintenant.