

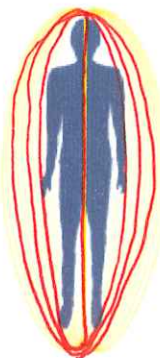
PRANA

des exercices très simples et essentiels

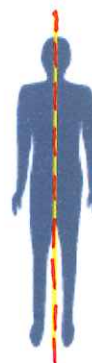
Le prana est la force de vie, le treillis cosmique sur lequel est bâtie toute forme de vie. Le but de ces exercices accessibles à tous est de se reconnecter consciemment avec cette source inépuisable de bien-être.

Reprenez contact, ensuite une habitude se créera et la connexion sera constante.

Description de l'oeuf et du tube pranique



Nous sommes composés de plusieurs corps qui s'interpénètrent comme des poupées russes. Chaque corps est sur une fréquence différente. Nous formons un oeuf de lumière dont la partie supérieure et la partie inférieure sont légèrement enflées et s'ouvrent en un tube qui traverse l'être de part en part et que l'on appelle le tube pranique.



Le tube pranique passe par le sommet du crâne jusqu'au périnée. Il s'étend bien au-dessus de la tête et bien au-dessous de nos pieds.

Exercice 1

Cet exercice consiste d'abord à inspirer par le tube pranique à partir du bas puis à faire monter cette énergie à travers le tube pranique, enfin à se détendre et à soupirer pour expulser l'air. Nous nous inspirons par le nez bien sûr mais ici il s'agit simplement de poser son attention sur le trajet de l'énergie qui sort de la base et traverse le corps à travers le tube pranique.



La deuxième partie de l'exercice consiste à faire la même chose à partir du sommet de la tête. Ainsi vous inspirez l'air par le tube pranique à partir du haut, vous suivez sa descente puis vous détendez et expirez l'air dans un soupir.

Exercice 2

Vous inspirez en étant conscient de la Terre et en étant conscient de la circulation du prana dans le corps, exactement comme ci-dessus, puis vous détendez l'air, vous détendez et relâchez



Inspirez et tirez le prana à partir de l'espace au-dessus de votre tête dans le tube pranique. Retenez votre souffle pendant un moment et concentrez-vous sur votre tube pranique. En expirant, placez votre conscience dans le corps entier. La loi de l'attention fait que le prana suit votre attention. Travaillez jusqu'à sentir un flot d'énergie dans le tube pranique et dans tout votre corps.

ND VOUS T RESSENTIR

ceez votre
cience dans le
en y ressentant
ur
ditionnel et
otation. Inspirez
z le prana à
de l'espace au-
s de votre tête
e tube
ue. Retenez
ouffle pendant
ment et
ntrez-vous sur
ube pranique,
gardant la
nce de l'Amour
tionnel et de
tation. En
nt, placez votre
ence dans le
entier et
tuez au prana
e par l'Amour
tonnel et
tation de se
r à partir du
anique dans
tre corps.

The Author Medit

*et Virginia
lais.*