



AUTO SOIN

Nettoyage de ta glande pinéale

Lorsqu'il fait nuit et que tu dors, ton double éthérique recharge ton corps physique en énergie vitale. Cette énergie vitale, désignée en sanskrit par le terme prana, pénètre en toi à la fois par le chakra racine et le chakra couronne. Chakra est un autre terme sanskrit qui signifie centre d'énergie. Le chakra racine se situe entre ton anus et ton sexe, et le chakra couronne, comme son nom l'indique, au sommet de ton crâne. Entre le chakra racine et le chakra couronne se trouvent cinq autres chakras : le chakra sacré, le chakra du plexus solaire, le chakra du cœur, le chakra de la gorge, et le chakra 3^{ème} œil. Le prana qui entre en toi par le chakra racine et le prana qui entre en toi par le chakra couronne circulent l'un vers l'autre pour se rejoindre dans ton cœur. Cette voie de circulation empruntée par le prana et reliant tes sept chakras forme en quelque sorte un tube communément appelé tube pranique.

Ce tube pranique, il est nécessaire que tu le visualises mentalement, en position assise, le dos droit et les yeux fermés. Quand c'est fait, inspire et expire lentement, plusieurs fois, en gonflant et dégonflant ton ventre comme un ballon, sans forcer. Je te conseille de placer une main sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre pour t'assurer que tu respirez bien avec le ventre et non pas avec la poitrine.

Maintenant que tu réussis à visualiser ton tube pranique et que tu maîtrises la respiration ventrale, en même temps que tu inspires lentement, serre ton anus pour contracter ton périnée, puis rentre ton ventre pour contracter ton abdomen, et enfin étire-toi vers le haut en bloquant ta respiration, le tout en visualisant une lumière blanche qui entre en toi par ton chakra racine et qui monte dans ton tube pranique jusqu'à illuminer ton cerveau où se situe ta glande pinéale. Après quoi tu respires normalement, et tu recommences dès que tu te sens à l'aise, toujours sans forcer.



La première difficulté réside dans le fait de rentrer ton ventre au cours de l'inspiration. Aplatir ton ventre lors de l'inspiration propulse ton énergie vers ton cœur par ton tube pranique. La deuxième difficulté réside dans le fait de t'étirer ensuite vers le haut en bloquant ta respiration. Il s'agit de piloter ton énergie jusqu'à sa destination, c'est-à-dire ton cerveau, toujours par ton tube pranique. Enfin, la troisième difficulté réside dans le fait de bien visualiser la lumière blanche au fur et à mesure que tu diriges ton énergie vers ta tête. Sache que ton énergie va là où tu places ton attention. Des frissons, des tremblements, voire des flashes blancs derrière les yeux, sont autant de signes que ta glande pinéale se réactive naturellement.

Je te recommande de pratiquer cet exercice régulièrement, et, je le répète une dernière fois, sans jamais forcer. A toi de trouver ton rythme en écoutant ton corps et surtout ton cœur. Mettre de la musique en fond sonore peut t'apporter un plus. Faire appel à ton âme, à ta conscience supérieure, à tes guides ou à ton ange gardien pour t'encadrer, selon ta préférence, me paraît une excellente idée.