

# SOINS ENERGETIQUES QUOTIDIENS

*Pour un meilleur équilibre physique, énergétique et émotionnel*

*Extrait du livre « Paroles de plantes », éditions Exergue, mai 2023*

## **Nettoyer votre canal de communication**

Debout, les pieds bien à plat au sol. Les bras le long du corps, vous commencez par inspirer profondément par le nez.

A l'expire et par la bouche, vous étirez doucement votre nuque en baissant votre tête.

A l'inspire par le nez, vous vous arrêtez.

Puis à l'expire, vous continuez à enrouler votre corps tout doucement et laissez vos bras tomber. Si vous rencontrez une douleur ou un blocage, arrêtez-vous et faites plusieurs respirations jusqu'à ce que la douleur passe.

Puis continuez votre descente en expirant.

Dès que vos mains touchent le sol, restez dans cette position pendant plusieurs respirations et visualisez vos tensions, pensées, émotions négatives sortir de votre corps et de vos mains.

C'est à ce moment-là que vous pouvez demander aux Êtres de lumière de bien vouloir transmuter vos « déchets énergétiques » en pure lumière. Vous pouvez dire, par exemple :

« Je demande à ce que toutes mes énergies négatives présentes dans tous mes corps soient transmises aux Êtres de lumière, aujourd'hui et maintenant, et transmutes en pure lumière, Amour et joie, qu'il en soit ainsi, merci ! »

Visualiser des zones sombres de votre corps partir et se transformer en lumière.

Puis remercier les Êtres de lumière pour leur travail.

Refaire cet exercice au moins trois fois pour une meilleure détente du corps.

## **Harmoniser vos chakras**

Une fois le corps nettoyé des énergies négatives, vous allez maintenant remettre en mouvement vos centres énergétiques.

En position debout et pieds bien à plat au sol, vous respirez trois fois de suite en pleine conscience.

Vous commencerez par appeler la flamme violette\* de Maître Saint Germain afin qu'elle transmute tout ce qui sortira de vos chakras ( objets, armes, souvenirs, mémoires, croyances,

etc. ). La flamme violette est en quelque sorte votre « poubelle invisible » qui recycle vos déchets énergétiques. Vous pouvez dire par exemple :

« J'invoque la flamme violette de Maître Saint Germain et je demande à ce qu'elle m'entoure et remplisse ma pièce afin de transmuter tout ce qui doit l'être aujourd'hui et maintenant en pure lumière, Amour et Joie, qu'il en soit ainsi, merci ! »

Maintenant, vous positionnez l'une de vos mains à plat devant votre chakra racine. Vous pouvez ressentir ou visualiser des « déchets » ( clous, pierres, objets, etc. ) qui l'encombrent et l'empêchent de bien fonctionner. Tout en respirant, vous enlevez, avec votre main, ces énergies négatives de votre chakra et les jetez sur le sol dans la flamme violette que vous avez soigneusement invoquée plus tôt.

*\*La flamme violette de Maître Saint Germain : énergie spirituelle de couleur violette qui est utilisée pour transformer des énergies denses et négatives en une énergie originelle. Maître Saint Germain est le gardien de cette flamme. Elle est utilisée dans le but de transformer, libérer, pardonner ou de protéger une situation ou une personne.*

Une fois votre premier chakra nettoyé, vous allez visualiser de l'énergie lumineuse sortant de votre main et alimentant votre chakra racine. Vous pouvez y voir une spirale de couleurs mélangeant votre énergie et la couleur rouge propre à ce chakra, tourner dans le sens le plus juste pour vous. Vous sentirez alors l'énergie circuler à ce niveau.

Vous pouvez imaginer maintenant comme un spot de lumière rouge qui s'allume d'un coup et projette sa lumière devant vous. Cela signifiera que votre chakra racine est équilibré et que vous pouvez passer au suivant.

*Répéter cette étape pour chaque chakra ci-dessous :*

2<sup>ème</sup> chakra, au niveau du nombril, couleur orange

3<sup>ème</sup> chakra, au niveau du plexus, couleur jaune

4<sup>ème</sup> chakra, au niveau du cœur, couleur verte

5<sup>ème</sup> chakra, au niveau de la gorge, couleur bleu turquoise

6<sup>ème</sup> chakra, au niveau du 3<sup>ème</sup> œil, couleur indigo

7<sup>ème</sup> chakra, au-dessus de la tête, couleur violette

*Les couleurs de chaque chakra peuvent varier.*

Une fois tous les chakras nettoyés et réalimentés, vous respirez trois fois de suite en visualisant bien tous les « spots » de couleurs s'allumer devant vous.

Vous êtes parfaitement harmonisé et équilibré.

### **S'ancrer avec l'exercice de l'arbre**

Debout ou assis, dos droit et pieds bien à plat au sol.

A l'inspiration : visualisez une lumière blanche entrer par vos narines et se propager jusqu'à votre bassin, au niveau de votre chakra racine.

A l'expire : visualisez la lumière blanche qui part de votre chakra racine et descend à travers vos jambes. Visualisez ensuite cette énergie qui sort par vos pieds en créant des racines qui se propagent dans la terre.

Plus vous inspirez et expirez et plus vos racines se développent jusqu'à recouvrir toute la planète Terre. Au bout de quelques minutes, vous pouvez visualiser le noyau terrestre de la Terre et vous y accrocher. Faire plusieurs respirations et sentir qu'une énergie passe ou que vous êtes stable dans votre corps.

Vous êtes ancré !

Pour le plaisir, vous pouvez visualiser l'arbre que vous êtes chaque jour.

Une fois bien ancré, et à l'inspire, regardez l'arbre qui pousse au-dessus de votre tête. Des branches se forment, des feuilles apparaissent, des fruits jaillissent. C'est votre énergie du jour.

### **Se remplir de lumière et la faire circuler**

Visualiser une cascade de lumière ( ou d'autres couleurs si vous le souhaitez ) qui remplit tout le corps. Visualisez cette lumière rayonner en vous et tout autour de vous. Vous êtes une lumière allumée !

A présent, faites-la circuler jusqu'au bout de votre tête, de vos doigts et de vos orteils.

Dancez, étirez-vous, sautez, faites bouger votre corps comme vous le sentez, du moment que vous y prenez plaisir et que vous faites monter votre joie pendant quelques minutes.

...