



■ ■ Méthode Facile de Respiration Consciente ■ ■

La respiration est notre lien direct avec la vie. Prendre conscience de son souffle, c'est se reconnecter à soi, calmer le mental et rééquilibrer les énergies.

■ 1. Inspire la lumière

Assieds-toi confortablement, les pieds bien ancrés au sol. Ferme les yeux et inspire profondément par le nez. Imagine que tu fais entrer une belle lumière dorée dans ton corps. Cette lumière nourrit ton énergie vitale et apaise ton esprit.

■ 2. Expire les tensions

Souffle doucement par la bouche. Visualise que tu libères toutes les tensions, les doutes et les émotions lourdes. Ton souffle emporte ce qui n'a plus lieu d'être.

■ 3. Recommence 3 à 5 fois

Prends ton temps, sans forcer. Sens ton ventre se détendre, ton cœur s'ouvrir, ton mental s'apaiser. Chaque respiration devient un massage intérieur, une onde de paix.

■ Astuce énergétique

Tu peux poser une main sur ton cœur et une sur ton ventre pour renforcer la connexion entre ton corps et ton esprit. Fais cet exercice le matin pour bien commencer la journée, ou le soir pour relâcher les énergies accumulées.

■ *Respirer en conscience, c'est déjà se soigner.*

— Edith Gogendeau, L'Énergie Angélique