

lentement, en visualisant l'énergie sortant de votre cœur et en pensant le son **SIN**, les mains légèrement espacées horizontalement devant le cœur.

Ensuite, paumes des mains tournées vers le sol, inspirez l'énergie de la Terre par la partie souterraine du tube pranique en pensant le son **HOS**, concentrez-la au niveau du cœur. Retenez votre souffle puis expirez, en pensant le son **SIN** et en visualisant que l'énergie sort de tout votre corps, mains offertes à l'univers (le corps entier est vu comme se dilatant). Ceux qui veulent pratiquer cet exercice doivent commencer par sept respirations complètes chaque matin.

Il existe une autre respiration : elle consiste à inspirer en même temps par les deux extrémités du tube pranique en pensant le son **HOS** et en concentrant l'énergie au niveau du cœur, puis, après une rétention de souffle, expirer par tout le corps en pensant le son **SIN**.

Il est possible, au cours de ces respirations, d'informer le corps en pensant à l'inspir « Je suis » et à l'expir « Amour, Lumière, paix, ... »

Se nourrir d'énergie vitale

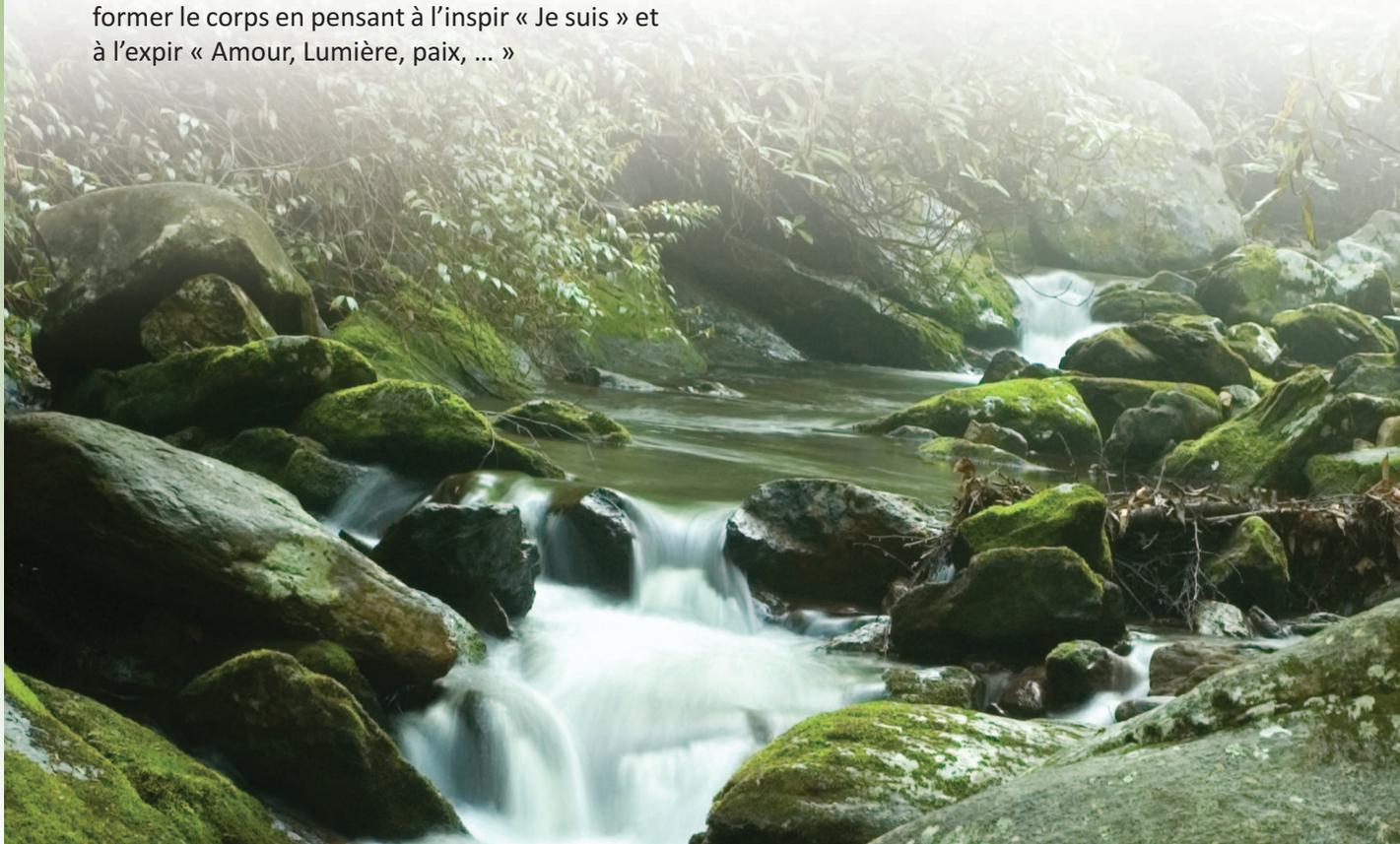
Nous possédons tous un autre moyen de respirer l'énergie vitale par tous les pores de notre corps. Ce système, c'est un organe : c'est la peau !

Le code d'activation est : **Aum Vitaé**, à dire 3 fois à voix haute.

Après quelques activations, cela fonctionne aussi en le pensant uniquement.

Avant de le prononcer, placez vos mains à environ 20 cm du corps, paumes tournées vers le corps. Quand la peau s'activera, vous sentirez le rayonnement de tout votre corps augmenter... en réalité c'est votre peau qui rayonne !

Ce système de régénération est à pratiquer plutôt le matin, ou à l'extérieur, lorsque vous faites de l'exercice. Durée : entre 20 et 30 minutes.



Pour rester en bonne santé

Les 22 points de régénération

Parmi les nombreuses capacités méconnues que nous possédons, il y a en a une qui mérite vraiment d'être partagée, c'est la connaissance des 22 points de régénération. Ce système, composé de 22 points situés sur notre corps, a la capacité de s'activer lorsque nous en faisons la demande ou que nous répétons 3 fois le code déclencheur : **Lahomer** (prononcez lahomair).

Pour cela, il est préférable de connaître leur emplacement, que voici :

- 2 aux chevilles
- 2 aux genoux
- 2 aux hanches
- 2 aux poignets
- 2 aux coudes
- 2 aux épaules
- 2 aux poumons
- 2 aux amygdales
- 2 aux oreilles
- 2 aux yeux
- 1 au sternum
- 1 à la nuque

Ces 22 points sont reliés entre eux et au cerveau par un circuit énergétique. Il suffit de demander 3 fois intérieurement leur activation pour qu'ils se mettent à rayonner intensément pendant 13 minutes.

Les premières fois, il est préférable de bien visualiser chacun de ces points pour initialiser le système. Par la suite, la mise en route sera automatique dès que vous le souhaitez.

L'activation de ces points rééquilibre nos circuits énergétiques, souvent en partie bloqués pour des

raisons émotionnelles ou mentales. Elle vous permettra d'être « au top » de vos possibilités dans le domaine du clair ressenti.

Il est conseillé de faire cette activation une fois par jour, lors d'un moment de détente par exemple.

Au cours de cette pratique, contrôlez la réelle présence des sphères énergétiques de 20 cm de diamètre, vibrant à 3500 %, sur chacun de ces points.

