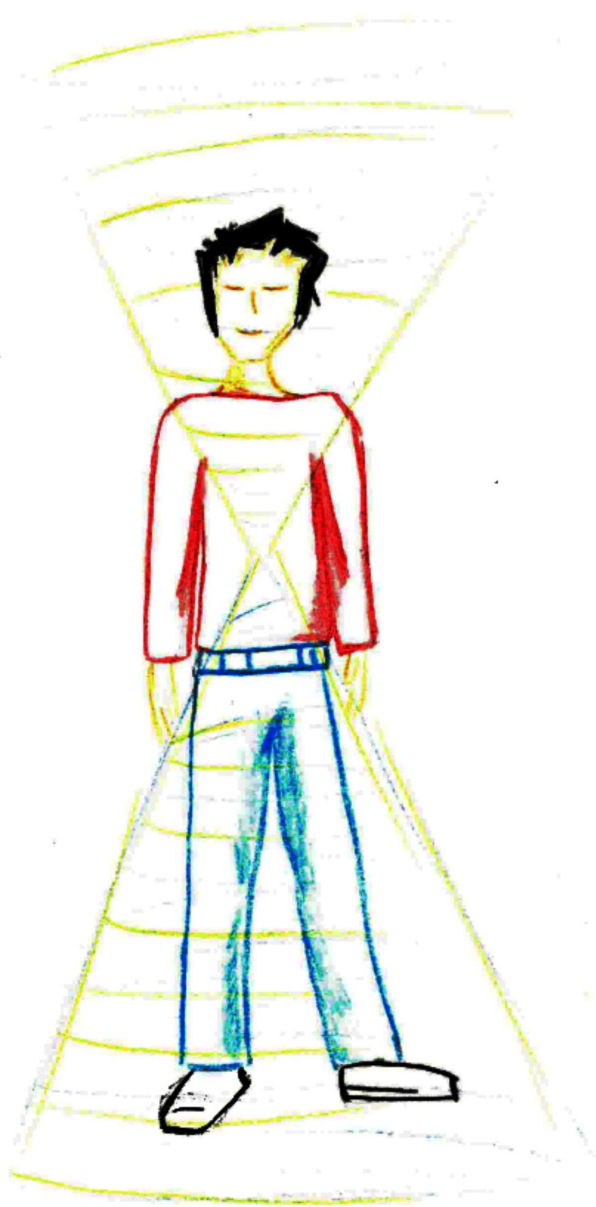


ROUE DE CRISTAL

Cet exercice proposé vise à un auto-nettoyage de l'aura de manière simple et rapide. Il est facile pour les personnes qui ont l'habitude de travailler en visualisation, de méditer ou de pratiquer le rêve éveillé. Pour les autres, veuillez vous référer à la fiche « Avant de Méditer ». En vous mettant en état de conscience modifiée, ou en état de rêve éveillé, prenez quelques respirations ou quelques minutes méditatives sur une musique douce.



Vous allez sentir, créer un vortex d'énergie situé au niveau de votre ventre. Comme un entonnoir, sa base fine est située au centre de votre ventre et sa base large tournée vers le ciel. Laissez-le grossir et prendre sa place.

Une fois celui-ci formé, vous allez imaginer un autre vortex tourné vers le sol. De la même manière, vous la visualisez avec votre magnétisme et votre intention. La base étant toujours au cœur de votre ventre et l'extrémité large vers la Terre.



Maintenant sentez ces vortex liés et solides comme un sablier ; le centre est dans votre ventre et les 2 extrémités sont l'une vers le Ciel et l'autre vers la Terre.

Faites tourner les deux vortex autour de vous, les extrémités tournent et le cœur reste à l'intérieur de vous. Les faisceaux créés une rotation et traversent tous vos corps éthériques, grâce à leur force et leurs mouvements. Sentez l'énergie vous traverser et vous revitaliser. La Roue de Cristal permet un réalignement et un nettoyage de vos corps, une stabilité et une harmonisation. Vous pouvez pratiquer cet exercice le matin mais aussi à tout moment de la journée dans n'importe quel lieu.



Et hop, la vie devient harmonieuse ! Cela bloque ? Envie d'aller plus loin ? D'autres outils sont sur mon site internet. A bientôt Murille L.

