



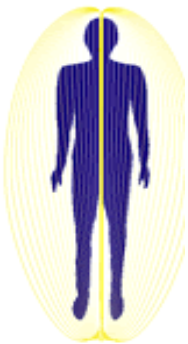
PRANA

Des exercices très simples et essentiels

Le prana est la force de vie, le treillis cosmique sur lequel est bâtie toute forme de vie. Le but de ces exercices accessibles à tous est de se reconnecter consciemment avec cette source inépuisable de bien-être.

Reprenez contact, ensuite une habitude se créera et la connexion sera constante.

Description de l'oeuf et du tube pranique



Nous sommes composés de plusieurs corps qui s'interpénètrent comme des poupées russes. Chaque corps est sur une fréquence différente. Nous formons un oeuf de lumière dont la partie supérieure et la partie inférieure sont légèrement enflées et s'ouvrent en un tube qui traverse l'être de part en part et que l'on appelle le tube pranique.



Le tube pranique passe par le sommet du crâne jusqu'au périnée. Il s'étend bien au-dessus de la tête et bien au-dessous de nos pieds.

Exercice 1



par le tube pranique à partir du bas puis à faire monter ce flot d'énergie à travers le tube pranique, enfin à se détendre et à soupirer pour expulser l'air. Nous respirons par le nez bien sûr mais ici il s'agit simplement de poser son attention sur le trajet de l'énergie qui sort de la Terre et traverse le corps à travers le tube pranique.



La deuxième partie de l'exercice consiste à faire la même chose à partir du sommet de la tête. Ainsi vous inspirez l'air par le tube pranique à partir du haut, vous suivez sa descente puis vous détendez et expirez l'air dans un soupir.

Exercice 2



D'abord vous inspirez en partant de la Terre et en prenant conscience de la circulation du prana dans le tube, exactement comme ci-dessus, puis **vous retenez l'air**, vous vous détendez et relâchez l'air



Inspirez et tirez le prana à partir de l'espace au-dessus de votre tête dans le tube pranique. Retenez votre souffle pendant un moment et concentrez-vous sur votre tube pranique. En expirant, placez votre conscience dans le corps entier. La loi de l'attention fait que le prana suit votre attention. Travaillez jusqu'à sentir un flot d'énergie dans le tube pranique et dans

ATTENTION NE COMMENCEZ PAS CETTE EXERCICE AVANT QUE VOUS MAÎTRISIEZ LES PRÉCÉDENTS. SOYEZ SÛR(E) DE VRAIMENT RESSENTIR L' AMOUR INCONDITIONNEL

Exercice 3



D'abord ressentez dans votre coeur

L' Amour inconditionnel et l'acceptation

Tout en conservant votre conscience dans le coeur et l'Amour inconditionnel qui l'emplit, inspirez et tirez le prana de la Terre à travers le tube pranique. Retenez votre souffle tout en vous concentrant sur le tube pranique, tout en ressentant l'Amour inconditionnel et l'acceptation dans le coeur. En expirant, placez votre conscience dans le corps entier et permettez au prana qualifié par l'Amour inconditionnel et l'acceptation de se diffuser à partir du tube pranique dans tout votre corps.

Remplacez votre conscience dans le coeur en y ressentant l'Amour inconditionnel et l'acceptation. Inspirez et tirez le prana à partir de l'espace au-dessus de votre tête dans le tube pranique. Retenez votre souffle pendant un moment et concentrez-vous sur votre tube pranique, tout en gardant la fréquence de l'Amour inconditionnel et de l'acceptation. En expirant, placez votre conscience dans le corps entier et permettez au prana qualifié par l'Amour inconditionnel et l'acceptation de se diffuser à partir du tube pranique dans tout votre corps

Cette page est tirée du livre The Hathor Material de Tom Kenyon et Virginia Essene que nous conseillons de lire pour tous ceux qui lisent l'anglais.

Référence site : spiritoile.com/prana.php

Copyright © 2008 – **L' ASCENSION PLANÉTAIRE** - Tous droits réservés
Source: <http://www.ascensionplanetaire.com/>

