

Comment utiliser le PRANA PURIFICATEUR pour changer votre environnement



Ouvrir son 3ème œil, réveiller sa kundalini, faire tourner ses chakras, voyager astralement, devenir 'supraconchiant', tout savoir par l'hypnose régressive ésotérique *QUANTIQUE* multidimensionnelle (sic) etcétera ...

Laissez tomber c'est trop compliqué, vous disposez d'un outil extraordinaire que vous utilisez depuis votre naissance, c'est votre **respiration, le SOUFFLE, la grande force de VIE.**

« Je respire donc je vis »

Le souffle le **PNEUMA** des grecs anciens, le **PRANA** des yogis, le **Chi** ou *ki* des asiatiques

Il existe dans l'air que nous respirons une énergie lumière d'essence solaire, le PRANA

L'art du SOUFFLE est l'une des bases de la connaissance, de la gnose.

Toutes les civilisations à une époque ou une autre, ont connu cet art très secret et très mystérieux.

Les Hindous disent que la respiration est le véhicule de l'esprit, ils le nomment prâna et les grecs le pneuma (littéralement le souffle) que le nouveau testament a traduit par "saint esprit "



INSPIR – EXPIR - RESPIR

Tous ces mots ont la même racine que le mot ESPRIT

En latin *spiritus* dérivé de spirare, souffler



A l'Inspir vous êtes négatif mais réceptif

A l'Expir vous êtes positif et émetteur

☞ En général l'expiration est toujours plus longue que l'inspiration.

Les taoïstes accordent beaucoup d'attention à l'**expiration** et parlent du principe de *rejet des déchets pour garder l'essentiel* ou encore de *rejet du vieux et absorption du neuf*.

L'inspiration doit se faire par le nez, bouche close et l'expiration indifféremment par le nez ou la bouche.

→ Lorsque vous reprenez votre respiration entre l'*inspir* et l'*expir*, vous êtes à l'équilibre (C'est la **rétention***).

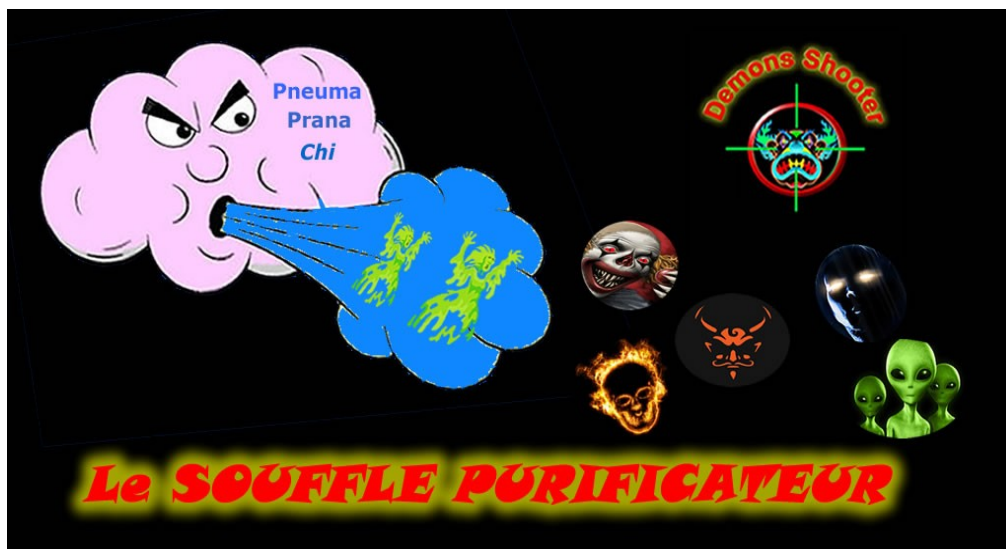
→ A l'expir, vous insufflez de la vie à tous ceux qui sont autour de vous, à votre environnement en général, à vos projets.

Nettoyage du corps éthérique

INSPIREZ longuement

EXPIREZ en soufflant fortement par la bouche jusqu'au vidage complet des poumons.

Répétez 4 ou 5 fois de suite.



♦ **INSPIREZ** : Concentrez votre pensée sur l'énergie lumineuse du PRANA, imaginez que vous captez, vous puisez, vous collectez toutes les énergies créatrices de l'univers.

Puis serrez vos mains et concentrez-vous à fond sur votre pensée, visualisez clairement et intensément votre intention.

♦ Envoyez alors toute cette énergie chargée par votre pensée par le haut de votre tête. Visualisez nettement des rayons qui sortent par le haut de votre crâne et se répandent dans tout l'univers comme un volcan en éruption et ... **EXPIREZ, soufflez fortement par la bouche.** Ouvrez vos mains, paumes en l'air pour libérer le restant d'énergie emmagasinée

☞ Vous pouvez imaginer « souffler » un (ou des) personnages maléfiques disparaître de votre environnement (dites mentalement **''tirez-vous, partez ''** ..)

Pratiquez tous les jours, la nuit avant de vous endormir, durant la nuit si vous souffrez d'insomnies (vous vous endormirez à nouveau très vite).

Le jour, vous pouvez terminer par un rééquilibrage de votre corps en énergie avec cet exercice :

Pratiquez cette respiration 5 minutes chaque jour.



Respiration alternée des narines

Anulom vilom pranayama

Inspirez lentement par la narine gauche tout en bouchant la narine droite avec le pouce ou l'index de la main droite

Expirez ensuite par la narine droite tout en bouchant la narine gauche avec le pouce ou l'index de la main gauche.

Et inversement

NOMBREUX BIENFAITS
sentiment de légèreté, clarification des pensées, chasse des angoisses, bien-être et Paix.

☞ La respiration GRATIFIANTE

Plusieurs fois par jour, quand vous n'êtes pas absorbé dans une occupation, ralentissez votre activité et portez votre attention sur votre respiration.

Remarquez comment votre souffle entre et sort sans que vous n'ayez rien à faire !

Puis, pour chacune des cinq à dix **expirations** suivantes, dites silencieusement le mot **MERCI** (en souriant) pour vous rappeler les bienfaits de votre souffle qui vous tient en vie.

Il suffit de pratiquer régulièrement cette forme de respiration pour constater qu'elle est vraiment GRATIFIANTE ☺



Prenez REFUGE dans votre PRANA