



THÉRAPIES SOLAIRES ©

RESPIRATION CONTEMPLATIVE DU « COEUR-D'EAU DE MARIE »

21 mars 2020

Pour nous, cœurs de l'humanité.

L'eau, la Vie, mère Nature, symbole de purification, de ressourcement, de renouveau, de renaissance...

Voici ce que j'ai vécu et perçu lors d'une des séances-ateliers sur « LA JOIE DE RESPIRER » que je donnais régulièrement :

« Avec un fond sonore de vagues, assis ou allongé, fermez les yeux et commencez à respirer profondément... Posez les mains sur votre ventre et imaginez que vous vous laissez doucement bercer par le va et vient du flux des vagues, tout en continuant à respirer calmement... »

A l'inspire : visualisez l'eau lumineuse (éclatante de petits cristaux) qui monte par les pieds et traverse tout le corps, jusqu'au-dessus de la tête.

A l'expire : imaginez que les subtiles molécules d'eau viennent fluidifier, dissoudre complètement toute tension et régénéré... purifier... et harmoniser.

Continuez ainsi jusqu'à ce que vous sentiez le corps totalement apaisé, jusqu'à ce que vous sentiez que les pensées-émotions sont adoucies, comme si la surface de l'eau dans votre ventre devenait toute lisse... Sentez-vous fusionner dans cet état de bien-être infini.

Unifiez ensuite vos mains sur votre cœur et respirez doucement l'énergie purificatrice de « l'EAU de Marie », l'eau bénie de la Grâce.

Contemplez ainsi le souffle qui anime le « cœur-d'eau » illuminé. Vous puisez à chaque respiration en cette eau de joie, à la source du Créateur.

Cet état d'Accueil ne demande rien, ne cherche rien, ne veut rien... Il EST de toute éternité.

Ces derniers mois, avec les groupes que j'anime, nous avons été guidés vers cette respiration en position allongée, pour une détente et un apaisement plus profond, avec les mains sur le ventre pour accompagner les mouvements inspir-expir telles des vagues de plus en plus douces.

Nous avons mis un fond de musique océanique et nous nous sommes laissés infuser par les va et vient purificateurs. Chaque être présent a senti une grande PAIX l'envahir, une sensation de régénérescence, de ressourcement vital très profond.

Même le groupe d'adolescents a vécu cet état d'émerveillement et senti les effets de grand apaisement émotionnel.

Gratitude infinie à la Vie que nous Sommes.

© 2020 - Dominique Allaire

Exemple de sons de vagues : <https://www.youtube.com/watch?v=5rOVZDpXdIU>

Témoignage de mon voyage « spirituel » : <http://coeursoleil.org/detail.php?ID=7>

*Dans le cas du partage de ce texte, merci d'envoyer directement la publication globale

Dominique Allaire



Coaching d'épanouissement

Email pour prendre RDV : thesmilingpower@gmail.com

Tel: +32 472 444 851 (WhatsApp, FB Messenger, Instagram)

Facebook : <https://www.facebook.com/allaire.dominique>

<https://www.facebook.com/coeursoleil.org>

*Ces thérapies ne se substituent à aucun traitement médical,
elles accompagnent chacun-e sur un plan holistique.*

THÉRAPIES SOLAIRES© 2017

www.coeursoleil.org

www.thesmilingpower.com