

# Réactions aux schémas de l'enfance

1. Asseyez-vous en position facile. Placez la main gauche devant vous, au niveau de la poitrine. Gardez les doigts droits, la paume tournée vers la droite. Appuyez le bout des doigts de la main droite sur les bosses situées à la base des doigts de la main gauche. Les paumes se font face. Les doigts de la main droite sont pliés. Les pouces reposent l'un à côté de l'autre. Les yeux sont fermés. Commencez à respirer longuement et profondément par la bouche, avec un "souffle guttural". Entendez le son de cette respiration.



Régulez votre respiration à partir de la gorge. Sentez la respiration et l'énergie qu'elle crée. **Continuez pendant 3 à 5 minutes.** Inspirez ensuite profondément et suspendez votre respiration pendant une minute. Pendant que vous la reprenez, parcourez votre psyché en profondeur. Rassemblez toutes les pensées, les sentiments et les souvenirs que vous souhaitez libérer. Expirez par la bouche comme un canon. Expulsez les impressions. Libérez les sentiments.

**Pour terminer :** Inspirez et expirez plusieurs fois, puis suspendez à nouveau la respiration. Répétez cette opération deux fois de plus.



2. Toujours en position facile, amenez les mains devant les épaules, les paumes tournées vers l'avant. Avec la main gauche, reliez l'auriculaire à l'extrémité du pouce. Avec la main droite, reliez l'annulaire à l'extrémité du pouce. Fermez les yeux et commencez à respirer le feu par la bouche. Respiration régulière. **3 minutes.**

**Pour terminer :** Inspirez profondément et concentrez-vous sur le sommet de la tête pendant 30 secondes. Répétez trois fois.



**3.** Croisez vos mains sur le centre du cœur, la droite sur la gauche. Les yeux : Concentrez-vous sur le bout du nez en fermant les yeux. Respirez normalement, à votre rythme. **7-11 minutes.** Méditez sur un sentiment et une qualité dans votre cœur. Ressentez votre innocence. Connectez-vous à votre sentiment de totalité et d'immensité.

Développez votre sentiment de paix. Accordez votre bénédiction à toute pensée ou personne qui vous vient à l'esprit. Bénissez votre propre personne, toute pensée en conscience. Entrez dans un état de gratitude, de lumière et de bénédiction. Examinez chaque année de la naissance à l'âge de 11 ans.

Apportez le sens de la lumière, de la bonté et de la bénédiction à chaque souvenir. Voyez ce qui se passe lorsque toute cette période est nettoyée et libérée en la touchant avec votre lumière et votre ouverture.