



Le Pranâ, l'Énergie de l'Univers...

L'Univers nous fournit l'Énergie en flots continus sans aucune restriction autre que notre manque de connaissance sur les manières de les récupérer et les utiliser. Cette Énergie s'appelle le Pranâ...

1

En regardant la lumière dans un état méditatif, nous pouvons récupérer le Pranâ de la Lumière qui nous permettra de mettre plus de joie dans notre Cœur. En observant un cours d'eau ou un plan d'eau, toujours dans un état méditatif, nous pouvons récupérer le Pranâ de l'Eau qui nous permettra de rendre notre corps plus fluide, plus vivace ou plus limpide selon... En écoutant certaines musiques, toujours dans un état méditatif, nous pouvons récupérer le Pranâ du Son et cette Énergie nous permettra d'améliorer notre écoute intérieure et donc l'écoute envers les autres. Le son Aum est le son primordial qui contient la plus belle Énergie.

Enfin, en prenant conscience de nos cycles respiratoires, surtout dans un état méditatif, nous pouvons récupérer le Pranâ de l'Air qui nous permettra de nous dynamiser et de nous protéger des agressions quotidiennes.

Le Pranâ de l'Air pour Nous Dynamiser...

Les professeurs de Yoga devraient pouvoir vous parler du Pranâ de l'Air, cette énergie à laquelle nous pouvons puiser sans limite mais beaucoup l'ignorent pour eux-mêmes... Ce Pranâ, si nous en prenons conscience, peut nous aider à mieux vivre. Il suffit d'une pensée, pour que nous puissions l'envoyer dans n'importe quelle partie de notre corps.

Lors d'une inspiration, la séparation de l'air et de l'Énergie se fait au niveau de la gorge. Pour que cette séparation se fasse, il est indispensable que cet espace soit au calme. La cigarette, les chewing-gums ou autres sucreries, le babillage inutile, sont des agents qui bloquent ce processus. Vous comprendrez en lisant la suite que toutes les personnes qui ont la volonté de rester dans le pouvoir ont intérêts à ce que votre gorge ne soit jamais au calme.



Premier exemple : Vous avez un escalier à grimper... Avant de lever la jambe, expirez à fond puis inspirez profondément depuis le ventre, centre énergétique de tout le corps... L'air n'a pas fini d'emplir vos poumons que le Pranâ est déjà à votre disposition. Depuis la gorge, il ne lui faut qu'une infime

fraction de seconde pour aller dans un point précis du corps. C'est donc dans cette même inspiration, que vous devez penser à énergiser votre jambe pour que cette énergie aille très justement dans la jambe qui doit se soulever... Vous serez étonnée du résultat...

Deuxième exemple : Vous avez une charge à soulever et à déposer sur un meuble... Faites de même. Pendant l'inspiration, envoyez de la même manière cette énergie par la pensée mais dans votre bras cette fois... La charge devient tout de suite bien plus légère...

Certes, les premières fois, ce ne sera pas aussi simple mais peu à peu, votre Conscience s'ouvrant d'une manière bien plus spontanée, vous le ferez sans réfléchir. Il faut savoir que la réflexion est une fonction très lente qui passe par le mental et qui nous freine au début rendant tous nos efforts ridicules.

Il suffit de persévérer comme dans n'importe quel sport pour que cette fonction devienne un réflexe. En quelques semaines, j'ai réussi à l'utiliser intuitivement. Une fraction de seconde avant l'effort, ma respiration prend le dessus sur le mouvement à produire, mouvement qui s'avère bien plus facile à effectuer et bien plus rapide également.

En travaillant dans la Conscience du Pranâ de l'air, la mobilité du corps devient impressionnante, vous n'aurez plus jamais le souffle coupé, expression très pertinente... Pour ma part, je m'amuse de la virtuosité que mon corps a retrouvé depuis et je joue avec à longueur de journées, dans l'inspiration et la Conscience bien sûr.

2 - Le Pranâ de l'Air pour se Protéger...

Quand une personne cherche à vous agresser, pour mieux réussir, elle bombe le torse et se faisant, elle se remplit d'air mais certainement pas du Pranâ de l'Air puisqu'elle n'en est pas consciente. A ce moment, beaucoup ont le mauvais réflexe de se replier sur elles-mêmes comme pour se protéger et c'est là qu'elles commettent une énorme erreur très lourde de conséquences...

En agissant ainsi, elles bloquent leur respiration car l'agresseur leur a coupé le souffle et les prive de toutes récupérations d'énergies dont elles auraient justement besoin dans ce moment-là... Il est impératif d'abandonner au plus vite cette réaction de peur qui vous affaiblit considérablement et vous rend très vulnérable.

Votre agresseur a bombé le torse... Et bien, faites-en autant... Vous aussi, bombez le torse mais en inspirant principalement avec le ventre. Faites d'abord deux ou trois inspirations pour en récupérer l'Énergie puis au début de l'inspiration suivante, placez la consciemment par la pensée entre vous et votre agresseur. Imaginez simplement une grande bulle de savon avec des reflets arc-en-ciel... Elle est entre vous et votre agresseur et à chaque inspiration, vous continuez à l'alimenter pour lui donner de plus en plus de force. Bien vite, vous serez capable de faire tout ce processus en moins de trois secondes.

Regardez votre agresseur calmement, sans haine, avec le sourire puisque vous avez Conscience de ce que vous êtes en train de faire... Ne le quittez surtout pas des yeux, et vous verrez que vous n'aurez aucun mal à soutenir son regard tant que vous continuerez de respirer ainsi. Vous serez très étonnée... En face de vous, vous n'avez plus qu'une baudruche qui se dégonfle peu à peu. Sa voix change, sa colère baisse et il commence à hésiter.

Au fil des semaines, vous constaterez qu'il vient moins souvent et qu'il vous respecte bien plus qu'avant.

Votre agresseur peut être un client si vous êtes vendeuse, votre patron si vous êtes secrétaire, votre chef de service si vous êtes employée. Votre agresseur peut être un Homme mais aussi une Femme. Pire votre agresseur peut être un de vos parents, votre conjoint et même un de vos enfants. Tous ont un point commun, le pouvoir... Et ils sont tous convaincus que seul le pouvoir leurs permet d'être bien.

Oui, ils sont bien, dans le bien matériel Mais pas du tout dans le Bien-être.

Énergétiquement, ils sont miséreux mais ils ont eux aussi besoin d'énergies pour vivre et surtout pour alimenter leurs pouvoirs sur les autres. Alors, cette énergie qui leurs manque, ils la prennent en se précipitant sur des proies de préférence faciles.

Certaines personnes cherchent le contact physique **UNIQUEMENT** pour vous prendre votre énergie. Ils vous pompent l'air... encore une expression de circonstance. Les petits bisous du matin en arrivant sur votre lieu de travail peuvent suffire à vous épuiser. Une main qui prend sans arrêt la votre sous prétexte de vous aider ne peut que vous vider. Une main posée sur votre épaule peut être autre chose qu'une présence amicale, l'intention cachée de vous diminuer.

Des piranhas affamés sont partout autour de vous, dans tous les espaces de votre vie et n'attendent qu'un moment de faiblesse de votre part pour commencer le festin, prenez-en Conscience.

L'amie qui m'a appris cela était une très belle Femme que beaucoup trop d'Hommes souhaitaient accoster sans y être invités... Quand je l'accompagnais, j'en ai vu plusieurs se diriger sciemment vers elle avec l'intention évidente de l'aborder. La première fois, j'ai voulu m'interposer mais elle a pris mon bras pour m'en empêcher et discrètement, elle m'a dit : "Laisse, tu vas voir"... Alors, je l'ai vu se concentrer avec une force intérieure exceptionnelle. Sans fuir leurs regards, elle a déposé très rapidement cette bulle d'énergie en protection devant elle... A trois mètres, ces beaux mâles non invités ont d'abords ralenti et après un instant d'hésitation, ils ont préféré bifurquer rapidement...

Pourquoi

??????

Les lâches ne s'attaquent qu'aux faibles...

**Si Vous respirez et utilisez cette Énergie,
VOUS DEVENEZ FORTE, TRES FORTE...**

**Alors les lâches se détournent de Vous
Pour aller à la recherche d'une proie plus facile...**

**Le Pranâ de l'Air Vous rend Forte,
Usez-en sans aucun Discernement...**

Ardhanarî