



## Le Yoga du Cœur...

03 août 2010 / Enseignement Spirituel de Tiyi...

Bonsoir Pierre, Allonge-toi tranquillement sur ton lit, sur le dos, les jambes légèrement écartées, les bras suffisamment décalés du corps pour que les coudes soient légèrement fermés et que les doigts soient à une dizaine de centimètres des hanches. Mets un léger coussin sous ta nuque pour que la tête soit bien alignée avec ta colonne vertébrale...

### **Selon les méthodes classiques, tu vas commencer par ancrer ton corps...**

Pour ce faire, tu vas exercer une légère pression de ta tête vers le bas puis tu vas faire de même avec tes deux épaules, tes deux coudes puis tes deux mains, comme si tu voulais les faire rentrer dans le matelas. Mais attention, tu dois faire cet exercice sans effort réel car ton corps ne doit surtout pas se durcir. Les bras étant enfoncés, tu dois maintenant continuer avec ton dos, ton bassin et tes hanches. Après, le mouvement continue sur tes jambes mais pour tes genoux, ce n'est pas possible. Alors tu vas seulement imaginer que tu les enfonces dans le matelas. Enfin, tu termines cet exercice par les chevilles...

Pendant cette progression, tu dois garder enfoncé tous les points décrits, depuis la tête jusqu'aux chevilles. Mais attention, il ne faut pas plus d'une vingtaine de secondes pour faire cet exercice sinon tu te créerais des tensions inutiles dans ton corps... Quand tu es bien "enfoncé", prends une grande inspiration et relâche simultanément tout l'air que tu as dans les poumons et tous les muscles de ton corps... Une demi-seconde est le temps idéal pour que ce relâchement soit efficace... Si tu n'es pas certain de l'avoir bien fait, tu peux recommencer cet exercice mais n'oublies pas que le but est de détendre ton corps, pas de le crispier.

### **Qu'est-ce que va t'apporter le Yoga du Cœur ?**

Il s'agit pour toi de développer ta capacité à recueillir les Énergies de Régénération en provenance du Cœur de l'Univers et de les mettre au diapason de ton corps. Pour que cela se fasse, il est indispensable qu'une vibration de ton corps aille à la rencontre de cette vibration de l'Univers. C'est pourquoi, je vais t'apprendre à utiliser la vibration de ton cœur humain.

### **Mets-toi en méditation...**

Pour calmer ton mental, tu n'as qu'à centrer ton attention sur le cycle de ta respiration... Peu à peu, tu vas déplacer ton attention et la mettre juste au-dessus de ta tête. Là, tu vas commencer à entendre le battement de ton cœur. Ce battement est léger et si tu l'entends à cet endroit, c'est qu'une Énergie de l'Univers l'alimente forcément.

Selon tes connaissances, je te demande de ne surtout pas chercher à analyser ce Yoga du Cœur avec ce que tu sais déjà sur les chakras et sur les circuits énergétiques du corps, il n'y a aucun lien. Ton mental se mettrait alors en activité, tu n'entendrais plus ton cœur au-dessus de ta tête et ce serait bien dommage...

### **Je reprends :**

Centre ton attention sur ce battement au-dessus de ta tête et doucement, toujours par la pensée, laisse le glisser autour de ta tête. Le battement devient plus fort. C'est un peu comme un anneau qui va glisser autour de ton corps... Tes joues vont recevoir ce battement en même temps que ta nuque, et après tu vas le ressentir autour de ton cou.

Le battement va s'élargir au niveau de tes épaules et va se partager en deux anneaux qui vont descendre chacun sur un bras... Prends ton temps, cet exercice est lent... Apprécies le passage de ce battement sur tes coudes, tu peux en sentir aussitôt le relâchement bénéfique. Les anneaux continuent de descendre et arrivent sur les poignées puis sur les paumes et sur les doigts. Ce battement ne peut se perdre, c'est celui de ton cœur. Alors, toujours grâce à ton attention, tu vas le laisser remonter grâce à ces deux anneaux et ce, jusqu'aux épaules où ils vont se rejoindre et se refondre.

Peu à peu, cet anneau qui contient la vibration de ton cœur humain, va descendre le long de ton buste... Prends ton temps car selon l'état de santé de tes organes internes, cette Énergie de régénération a besoin de plus ou moins de temps... Tu peux constater de toi-même qu'au fur et à mesure que ce battement descend, toutes les parties de ton corps qui ont déjà été balayées émettent ce même battement.

Doucement, toujours aidé par ton attention, l'anneau arrive à la fin de ta colonne vertébrale. Comme pour les bras, il va se scinder en deux et chacun va continuer sa descente sur une jambe en direction des pieds. Le passage des genoux peut poser un problème, tu peux perdre le battement... ne t'en inquiète surtout pas, tu vas le retrouver un peu plus bas. Le passage autour de la cheville peut faire le même effet mais tu retrouves le battement juste sous la voûte plantaire... Au fur et à mesure que l'anneau s'approche des orteils, le battement devient général dans tout ton corps. Si ce n'est le cas, ne t'en inquiètes pas, tu as juste besoin de t'entraîner. Le travail de régénération se fera si tu es sincère dans tes intentions.

Comme pour tes bras, cette vibration ne peut se perdre et tu dois maintenant la faire remonter. Fais lui repasser de nouveau la voûte plantaire, la cheville, le genou, la hanche. Les deux anneaux se refondent en un seul qui remonte ensuite autour de ton ventre et de ton buste... N'oublies pas également de faire remonter la vibration que tu perçois encore aux bouts de tes doigts... Quand elles se rejoignent au sommet du dos, elles ne font plus qu'un.

### **En fait, maintenant tout ton corps vibre de concert avec ton cœur Mais en plus il est à l'unisson avec le Cœur de l'Univers.**

Apprécies ce moment de très grande détente... Si tu le souhaites, tu peux en rester là. Mais tu peux aussi continuer en faisant le chemin entre tes épaules et le dessus de ta tête en y joignant une pensée, une intention, une prière, qui semble vouloir s'exprimer par Toi... Profites-en, c'est très justement le moment... le moment Présent... un moment de Cadeau.

### **Tu es en relation avec l'Univers...**

Tu peux recommencer ce Yoga du Cœur deux autre fois si tu le souhaites mais sans refaire le relâchement préliminaire bien sûr. Si tu fais ce cycle plus de trois fois, cela ne t'apportera pas grand-chose de plus.

### **Quand peux-tu faire ce Yoga du Cœur ?**

Le matin en t'éveillant bien sûr mais c'est mieux si tu le fais le soir pour te libérer des tensions de la journée et après avoir éteint la lumière. Si dans la journée, tu as un moment de tranquillité, tu peux en profiter pour le faire. Mais sois bien convaincu que ce n'est pas un exercice anodin. Pour que la régénération se fasse, il faut que tu en aies vraiment la volonté et que tu aies bien compris la démarche qui doit être la tienne...

Pour les thérapeutes, ce Yoga du Cœur est un exercice que je leur conseille de faire après chaque demi-journée de travail... Pour une personne habituée aux pratiques méditatives, cela ne prend qu'une quinzaine de minutes et ce balayage l'aidera à se débarrasser d'égrégores parfois coriaces que certains de ses patients ont pu lui laisser.

Pour toute personne qui souhaite se lancer dans une quête spirituelle en lien avec l'Univers, ce Yoga du Cœur permet d'entrouvrir plus facilement sa conscience personnelle à la Conscience de l'Univers...

Voilà Pierre, j'espère que ce Yoga du Cœur te permettra de continuer ton chemin plus aisément...

## **Tiyi, Reine d'Égypte**



**Pierre**