

**6 pistes pour équilibrer
notre harmonie
Corps -Âme - Esprit
et se sentir Zen & Relax**

Eric Bouf

www.sereveillerpoursetransformer.com

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	P.3
LE CENTRE ÉNERGÉTIQUE DU CORPS	P.4
L'ALIMENTATION ET LA NUTRITION	P.4
BIEN SE REPOSER	P.6
LE CENTRE ÉNERGÉTIQUE DE L'ÂME	P.9
ENVISAGER UNE DÉTOX DIGITALE	P.9
BOOSTER SA CRÉATIVITÉ	P.10
LE CENTRE ÉNERGÉTIQUE DE L'ESPRIT	P.11
RESPIRATION POUR BAISSER SA RYTHMICITÉ CÉRÉBRALE	P.11
LACHER PRISE PAR LA MÉDITATION	P.12
EN RÉSUMÉ	P.15

<https://sereveillerpoursetransformer.com>

INTRODUCTION

Bonjour je suis Eric Bouf et je vous remercie de vous être abonné à la newsletter du blog Se Réveiller Pour Se Transformer.

Comme bonus pour vous remercier de votre inscription, je vous offre ce manuel qui dévoile 6 pistes à explorer pour se sentir Zen & Relax.

Qu'est-ce que veux dire « se sentir Zen & Relax » ? Disons que c'est un état qui s'apparente au bonheur.

Êtes-vous capable de décrire ce que vous appelez bonheur ?

La plupart d'entre nous savent ce qui nous rend heureux et recherchent à atteindre de manière récurrente ce sentiment de plénitude.

De même, lorsque l'on pense ne pas trouver le bonheur, nous pouvons ressentir un déséquilibre intérieur. Cet état de déséquilibre peut apparaître à des moments charnière de notre vie tel le passage de la quarantaine, des 50 ans ou d'autres étapes qui marquent notre existence.

En quelques mots tout réside dans le fait de trouver et de maintenir notre équilibre intérieur.

L'on a tous des aspirations, des ambitions pour une vie meilleure, plus harmonieuse et en accord avec nos valeurs. Nous pouvons appeler cela la quête de notre bonheur, pour autant qu'il existe et que l'on puisse le définir précisément.

Alors qu'est-ce le bonheur ? Le Larousse et le Robert le décrivent comme un état ressenti de complète satisfaction, et les dictionnaires philosophiques ajoutent les mentions stable et durable. Ainsi le bonheur n'est pas absolu puisqu'il s'appuie sur ce que l'on ressent, donc libre à chacun de décider du degré de « satisfaction » requis.

- D'un point de vue physique, cela se rapporte à son Corps et comment nous le mettons en action et le préservons.
- D'un point de vue émotionnel, il est question de la gestion de nos émotions et l'harmonie que l'on perçoit de notre vie quotidienne.
- Spirituellement cela se réfère au regard intérieur que l'on porte sur soi, le chemin de vie que l'on trace et l'ascension que l'on réalise par son esprit pour atteindre notre bulle intérieure.

L'on a tous conscience que l'on peut être heureux matériellement sans l'être émotionnellement, mais il est difficile de croire que le bonheur spirituel n'est pas lié à un équilibre émotionnel préalable.

Le bonheur est donc le fait de pouvoir équilibrer nos centres énergétiques qui sont le Corps, l'Âme et l'Esprit. La plupart de nos troubles, angoisses et stress proviennent du fait que cet équilibre ne peut être maintenu. Un travail devient alors nécessaire pour rétablir une cohérence Corps -Âme - Esprit.

Voici donc un programme qui permet de commencer un travail personnel en vue de se sentir Zen & Relax lorsque l'on rencontre des passages de vie difficiles ... ou pas !

Dans ce programme que vous trouverez 6 pistes pour équilibrer votre harmonie Corps - Âme - Esprit et comme tout programme qui instaure un changement dans notre vie, il est important que cela se fasse sur une durée minimum afin qu'il devienne pérenne. Les experts neuroscientifiques ont déterminé que toute modification comportementale devrait de faire sur une période d'au moins 21 jours pour que cela devienne une nouvelle habitude.

21 jours sont 3 semaines ... ce n'est pas si long ... il suffit d'un peu de patience et de persévérance ... et puis si cela provoque une charge mentale trop forte on peut y aller progressivement. Mais il faudra 21 jours d'affilé pour qu'un nouveau comportement devienne une habitude ancrée dans notre cerveau.

Je vous souhaite une bonne lecture et peut-être des découvertes qui ouvrira un chemin vers plus de bien-être et de bonheur.

Eric



AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce livret ont pour intention de réjouir, d'approfondir notre compréhension. Elles n'ont pas pour but ni de diagnostiquer, ni de traiter une situation pathologique, ni de se substituer à un avis médical.

Si vous avez des problèmes de santé, veuillez dans tous les cas consulter un professionnel reconnu dans ce domaine et suivre ses recommandations.

L'intention de l'auteur est seulement d'offrir des informations de nature générale pour vous aider dans votre quête de bien-être.

L'auteur n'assumera pas la responsabilité de l'utilisation des informations contenues dans ce manuel.

LE CENTRE ÉNERGÉTIQUE DU CORPS

Lorsque l'on parle du corps, l'on fait référence à la partie physique de notre Être. C'est-à-dire nos muscles, nos membres, nos organes sans oublier le cerveau. Le programme s'articule autour de deux éléments principaux qui sont **l'alimentation et la nutrition** puis **bien se reposer**.

L'ALIMENTATION ET LA NUTRITION

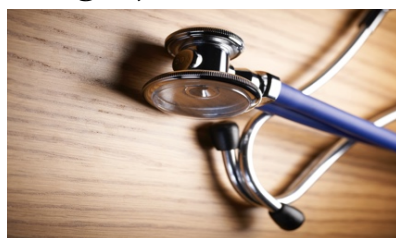
Manger n'est pas seulement une nécessité physique, mais c'est également un moment de partage social et culturel. Néanmoins le choix de notre alimentation joue sur notre équilibre physique, psychique et mental. Au sein de cette triangulation nos habitudes alimentaires sont prédominantes pour les raisons suivantes.

Manger joue sur l'humeur



Nos habitudes alimentaires jouent sur notre moral et notre degré de stress, et surtout sur les adultes de plus de 40 ans. Si lorsque l'on est plus jeune manger de la viande est synonyme de bonne santé car elle booste la sérotonine et la dopamine dans notre cerveau, après 40 ans ce sont les antioxydants contenus principalement dans les fruits et légumes qui jouent un rôle important dans notre humeur. Ils permettent d'activer le système nerveux tout en réduisant le stress.

Manger joue sur la santé



Une mauvaise alimentation peut générer des carences avec des conséquences sur nos capacités physiques, mentales, et notre état d'esprit. Dès que l'on dépasse la quarantaine l'on ressent vite des symptômes de la fatigue, du stress, de l'irritabilité, ou encore de la faiblesse lorsque l'on n'a pas trouvé un équilibre alimentaire.

Manger joue sur le moral



C'est une évidence que manger fait autant de bien au corps qu'au moral ! Nous prenons tous du plaisir à manger ce que l'on aime, et c'est une vraie source de bien-être lorsque l'on a un coup de blues ou autre. Certains aliments aident contre la dépression comme le chocolat, les poissons gras, les huiles végétales, mais aussi les graines de tournesol ou de sésame.

Alors manger n'est pas un acte anodin et demande à ce que ce soit quelque chose de réfléchi. Voici 3 considérations à intégrer lorsque nous construisons notre équilibre alimentaire pour que se sentir Zen et Relax.

Réduire l'apport de viande rouge ou blanche et favoriser les légumes



Les protéines végétales ont nettement moins de graisses saturées que les protéines animales et ainsi réduisent les maladies cardiaques. La viande rouge, riche en graisses, libère de nombreuses toxines dans l'estomac qui favoriseraient les cancers du côlon, du pancréas et de la prostate. De plus une étude a établi un lien entre l'excès de consommation de viande rouge, et les risques de dépression. Les femmes y seraient deux fois plus sensibles que les hommes.

Les résultats d'une recherche scientifique indiquent que la consommation quotidienne d'une seule portion supplémentaire de fruits et de légumes pourrait avoir un effet équivalent sur le bien-être mental d'environ 8 jours de marche supplémentaires par mois (pendant au moins 10 minutes à la fois). Il est également intéressant de noter que les personnes qui consomment beaucoup de fruits et légumes ont moins de chance d'être atteints de la maladie d'Alzheimer car ils améliorent la mémoire.

Programme sur 7 jours pour réduire l'apport de viande (hors petit déjeuner)

- Jour 1 - Repas Exclusivement de végétaux sans viande ni poisson
- Jour 2 - Repas composé de végétaux et de poisson, sans viande
- Jour 3 - Repas Exclusivement de végétaux sans viande ni poisson
- Jour 4 - Repas composé de végétaux avec poisson ou viande
- Jour 5 - Repas Exclusivement de végétaux sans viande ni poisson
- Jour 6 - Repas composé de végétaux et de poisson, sans viande
- Jour 7 - Open Bar - vous mangez ce que vous voulez



Utiliser les épices pour réveiller le goût de vivre

Utiliser épices n'est pas toujours du goût de tout le monde. Cela va dépendre de notre culture, de la région dans laquelle nous vivons et puis de notre palais. Ce que j'ai pu découvrir lors de mes divers séjours à l'étranger, c'est que le goût des épices s'apprend. Nos amis anglo-saxons le disent très bien par leur formule « It is an acquired taste »



Néanmoins au-delà de rehausser le goûts des aliments, les épices ont d'autres propriétés. Les épices ont également certains bienfaits médicaux : antibactériens, anti-ballonnements ou anti-inflammatoires.

J'ai réellement découvert les épices en 1989 lorsque je travaillais dans la région du Xinjiang en Chine. Un proverbe local disait qu'en manger non seulement nous préservait de tomber malade, mais surtout apportait du piment dans notre vie et nous rendait heureux. Depuis ce jour j'utilise régulièrement un mélange d'épices que j'ai découvert là-bas. Je vous le recommande et voici la recette ci-dessous.

Mélange d'épices Xinjiang

Sel	2 unités
Poivre	1 unité
Paprika	1 unité
Basilique séchée	1 unité
Ciboulette séchée	1 unité
Piment de Cayenne	1,5 unités
Curry	1 unité
Muscade	1 unité
Cannelle	1 unité

Dans un bol ou un mixeur, mélanger les ingrédients
Conserver le mélange dans un pot étanche
1pincée pour une préparation pour deux personnes



Un bon PDJ - équilibre de base

Vous devez certainement savoir que le Petit Déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques nécessaires pour la journée. Il permet d'alimenter les muscles et le cerveau en énergie. Cela nous apporte les éléments nutritifs nécessaires pour la réalisation des tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques.



Pour ma part j'ai opté de bannir le café au petit déjeuner. Je ne prends du café qu'après des repas un peu lourds. Et pourtant pendant des années il me fallait 2 à 3 cafés le matin pour me mettre en route. Mais le temps passant, et peut-être un brin de sagesse s'installant, j'ai réussi à ne plus boire de café le matin.

Aujourd'hui je me prépare un mug composé d'un citron pressé, d'environ 1 centimètre de gingembre coupé en fine lamelles, d'une cuillère de miel liquide et d'eau bouillante.

6 conseils pour le petit déjeuner :

- Quoi qu'il en soit il est fortement conseillé de prendre un grand verre d'eau à jeun avant de petit-déjeuner car durant la nuit, l'organisme répare et renouvelle nos cellules. Cela aidera notre organisme à se libérer des toxines à travers l'urine.
- Pensez aux protéines pour le petit-déjeuner (lait de vache, yaourt, œufs, graines). Les protéines sont rassasiantes plus rapidement et plus longtemps. Elles participent à une bonne satiété.
- Pensez aux glucides complexes en choisissant de préférence des aliments à Index Glycémiques bas, c'est-à-dire des aliments qui provoquent une montée progressive de la glycémie tout au long de la matinée. Pour cela, on préférera le pain complet au pain blanc par exemple.
- Préférez la margarine au beurre. Elle est plus riche en stérols d'origine végétale qui permettent d'abaisser le cholestérol.
- L'œuf est une bonne source de protéines, mais il faut éviter d'en consommer plus de 4 à 6 par semaine en incluant les préparations à base d'œufs, car il contient aussi du cholestérol.
- Prenez le temps de petit-déjeuner en vous levant un peu plus tôt le matin.

Bien se reposer

Oh ... que cela devient difficile de se lever le matin dès que l'on atteint un certain âge!

Je ne sais pas pour vous, mais pour ma part je ressens de plus en plus le poids des années chaque fois que je mets le pied hors de mon lit. Il arrive un moment où la qualité du sommeil devient un vrai sujet pour son rythme de vie. Pour cela il est important d'adopter les bons réflexes suivants pour un repos de qualité. Voici 4 conseils pour permettre que à votre sommeil de devenir un vrai moment de repos pour votre corps.

« Il n'y a que la complète nuit du sommeil pour avoir la paix. » Paul Léautaud

La paix ... cet état intérieur que nous pouvons atteindre par la triangulation de notre Corps, de notre Âme et de notre Esprit ...



Pas de sport le soir Mieux vaut programmer son exercice physique en matinée. Voire avant 19h afin que la température du corps commence à baisser, pour se préparer au repos. L'augmentation du rythme cardiaque maintient une température corporelle plus élevée et réveille l'organisme, perturbant ainsi le rythme biologique. Sinon prenez une douche tiède, et attendez au moins 2 heures après la fin de votre activité pour aller au lit.



Dînez léger Comme vu précédemment préférez des crudités, du pain blanc, des pâtes, du poisson et des légumes, et tous les produits laitiers qui contiennent du tryptophane, acide-aminé précurseur de la sérotonine, hormone de la tranquillité et de l'endormissement !

Enfin, dînez le plus tôt possible (dans l'idéal, deux heures avant le coucher) car la digestion augmente la température corporelle.

La caféine et la théine après 16 heures n'est pas recommandé

8 ingrédients à considérer pour préparer un repas bon pour la ligne et le sommeil

- Des légumes ou une salade de crudités
- Une tisane
- Du poisson
- Une soupe
- De la dinde
- Du fromage blanc 0%
- Des pommes de terre ou des lentilles
- Des œufs ou une omelette



Respectez le sommeil Quand vos yeux picotent, que vous baillez et frissonnez ... C'est l'heure, filez au lit !

Le sommeil est organisé en cycles d'environ une heure trente, si vous ratez votre premier cycle, il vous faudra attendre le prochain et il sera difficile de parvenir à trouver le sommeil.

Essayez, dans la mesure du possible, de vous coucher et de vous lever chaque jour approximativement à même heure, le weekend également si possible. L'idéal est de vous mettre une alarme tous les jours pour vous rappeler l'heure de votre coucher idéal.

Température de votre chambre idéalement à 19° et dormez avec les pieds au chaud ! dans le noir, dans le silence et sur un bon matelas que l'on devrait changer tous les 10 ans.



Marcher dans la nature La marche en forêt, sur la plage, en montagne ou dans un parc est l'activité **au minimum une fois par semaine** physique la plus naturelle et la plus simple au monde. Aucune contre-indication, la marche est accessible à tous. Elle a de nombreux bienfaits tant physiques qu'émotionnel et mental.

Sur le plan physique une étude publiée récemment affirme que, pour se maintenir en bonne santé, il est nécessaire de faire entre 1 000 et 10 000 pas par jour et bouger au moins 30 minutes par jour.

POURQUOI MARCHER AU MINIMUM 1 FOIS PAR SEMAINE

- La marche met en jeu le système cardiovasculaire, agit directement sur le taux de cholestérol et la régulation de la glycémie. Le risque d'infarctus après 40 ans est doublé chez les personnes qui ne marchent pas, qui sont sédentaires.
- Quand on marche, on agit donc sur la taille de nos cellules adipeuses, notre surcharge graisseuse et sur ce que l'on élimine. Il est par conséquent intéressant d'intégrer cette activité physique dans un programme global de perte de poids.
- Du point de vue osseux, la marche permet d'éviter et de diminuer l'ostéoporose et l'arthrose, car, plus les os travaillent, moins ils se fragilisent.
- Par l'amplification de la respiration qu'elle déclenche, la marche permet une meilleure oxygénation, propice à générer le calme intérieur et l'équilibre cérébral. Une recherche de l'université de Stirling en Écosse a ainsi démontré que 30 minutes de marche par jour ont les mêmes effets sur le cerveau qu'un comprimé de Prozac®.



LE CENTRE ÉNERGÉTIQUE DE L'ÂME

L'Âme est le centre des émotions. C'est à cet endroit que s'active la joie, l'envie, la peur, la tristesse etcétera etc...

Pour pouvoir nourrir notre âme il est nécessaire de se déconnecter régulièrement de la partie matérielle de nos vies de tous les jours. Conjointement il faut libérer nos talents en laissant cour à notre intuition et notre créativité.

Voici deux axes pour permettre de renforcer la connexion avec notre Âme.

ENVISAGER UNE DETOX DIGITALE

Aujourd'hui notre vie moderne est extrêmement connectée. Que ce soit pour le travail ou les préoccupations personnelles nous passons un temps infini sur nos supports digitaux. En moyenne, les Français le consulteraient au moins 26,6 fois par jour. S'ils sont âgés de 18 à 24 ans, ce chiffre double pour atteindre 50 fois par jour.



Cette addiction suit l'utilisateur de son réveil à son coucher puisque 59% des Français consultent leur smartphone dans l'heure qui suit leur réveil tandis que 23% n'oublient jamais d'y jeter un dernier coup d'œil juste avant de dormir. Leur lumière bleue émise par les écrans perturbe fortement le sommeil, s'il est fragile. Il est fortement recommandé de les éteindre une heure avant d'aller se coucher.

COMMENCER UNE DETOX DIGITALE

- **Cerner la “consommation” numérique :**

Notez sur un carnet pendant une semaine, les heures connectées à internet, aux réseaux sociaux, aux jeux en ligne, aux infos en continu, aux envois et réponses de messages...

- **Arrêter les notifications automatiques :**

Elles vampirisent le temps et génèrent du stress.

- **Sur internet, se fixer un but précis :**

Dans l'idéal, chaque connexion doit amener à se demander si c'est par choix ou par réflexe.

- **Établir des créneaux horaires pour se connecter :**

Un le matin et un le soir par exemple, pour consulter vos e-mails et autres notifications personnelles.

- **Décider d'un "couvre-feu" :**

Le soir, à une heure fixe, on se met sur off. Utilisez l'alarme de votre téléphone pour le rappel.

- **Troquer le smartphone contre un réveil classique :**

Cela permettra d'écarter la tentation de consulter ses messages pendant la nuit.

- **Se créer une journée de digital détox :**

Déterminez au moins un jour de la semaine sans connexion, ou en gardant seulement celle liée au travail.

7 EXERCICES POUR BOOSTER SA CREATIVITE

L'Art journal

C'est un concept que l'on découvre sur Pinterest, et c'est génial ! Dedans on met tout ce qui nous inspire, ce qui nous vient : journaux, citations, poèmes, photos, c'est un genre de mood board façon journal. Toutes tes inspirations du moment sont réunies au même endroit, et transportables en plus.

Une nouvelle activité par mois

On fait une liste de 10 activités qu'on a déjà appréciées : lire de la poésie, se baigner dans un lac, aller au cinéma, danser ... C'est le moment ou jamais de s'y remettre. On se prépare une seconde liste de 10 choses qu'on n'ose pas entreprendre et on s'y met !

Éveiller ses sens

Se surprendre, bousculer son quotidien. Sortir de chez soi pour découvrir de nouvelles ballades, changer ton petit déjeuner, écouter de nouvelles musiques, regarder une nouvelle série ... La nouveauté éveille nos sens, qui agissent alors comme des capteurs, des radars : ils sont à l'affût et plus à même de déceler de nouvelles idées.

Ne pas avoir peur du jugement

En fait, beaucoup de personnes disent “je ne suis pas créatif”, pour éviter la prise de risque, car être créatif implique parfois de se soumettre à la critique et au jugement des autres ça peut être confrontant. C’est aussi accepter que tout ne soit pas forcément parfait du premier coup. Mais au lieu de se focaliser sur les risques, décidé de se concentrer sur ce que l’on à apporter. Se dire que je veux être utile aux autres, et que peu importe ce que certains pourraient dire.

Faire le premier pas

En fait, bien souvent, le plus difficile c’est de commencer. Il faut démarrer souvent avec une idée de base, sans avoir un plan préétabli dans ma tête. Et on constate que, dès que l’on est lancé, la suite vient toute seule. Les idées se couchent naturellement sur le papier les unes après les autres.

Essayer l’écriture automatique

Chaque matin, dès le réveil, remplir trois pages en jetant sur le papier tout ce qui vient à l’esprit. Réflexions, émotions, pense-bêtes, liste de courses : rien n’est insignifiant. Les trois règles d’or sont : ne pas se censurer, ne pas sauter une journée et ne pas se relire. Avec cet exercice, on fait de la place pour que les rêves, les espoirs et les aspirations refassent surface, une fois les préoccupations inutiles et les pensées négatives chassées de notre esprit.

Penser collectif

Les séances de brainstorming stimulent l’imagination et génèrent de nouvelles idées. Pourquoi ne pas se livrer à un exercice de remue-ménages avec quelques amis ? On se lance dans des tours de table autour de différentes questions, idées, projets, envies, et on voit ce qui émerge ! L’intelligence collective est très puissante !



LE CENTRE ÉNERGÉTIQUE DE L'ESPRIT

Par l'Esprit l'on comprend l'élévation spirituelle. La capacité de pouvoir se détacher de l'environnement physique dans lequel nous vivons et rentrer dans une démarche introspective pour se connecter au plus profond de nous-même.

Tout ce que l'on vit traversera les trois 3 dimensions du Corps, de l'Âme et de l'Esprit. C'est en étant en harmonie avec son Corps que l'on peut plus facilement générer des émotions positives par son Âme ce qui aura pour effet de permettre une meilleure ouverture de son Esprit. Cette ouverture spirituelle permet en retour de trouver un équilibre dans notre relation physique avec soi-même ayant pour effet de mieux assimiler nos émotions afin de garder notre esprit ouvert. Par ce mouvement de triangulation continu un mécanisme d'ascension énergétique se met en œuvre.

Voici deux axes qui permettent d'élever notre Esprit.

RESPIRATION POUR BAISSER SA RYTHMICITE CEREBRALE

Les travaux de Bernard Michel Boissier, qui est un chercheur indépendant en neurosciences, lui ont permis de découvrir que la rythmicité de notre cerveau agit sur notre bien-être et notre sérénité mentale.



Plus la rythmicité de notre cerveau est élevée, plus nous ressentons un niveau de stress qui peut être incapacitant. Notre cerveau fonctionne par vagues d'énergie comme les vagues de l'océan. L'intensité de ses vagues affectent notre équilibre et notre bien-être physique. Ce fonctionnement a pour effet que certaine fois le cerveau monte en pression sans que parfois nous le percevions. Cette montée en pression provoque un déséquilibre qui se traduit par un état de conscience perturbé et altéré que l'on appelle le stress.

Il est possible de retrouver un niveau de conscience normal par une technique de respiration qui active nos trois centres énergétiques qui sont l'estomac, la poitrine et le front. Cet exercice dure environ 10 minutes. Il est recommandé de façon quotidienne et est également efficace lorsque l'on ressent le besoin de se libérer des tensions qui entravent le bon fonctionnement de son Corps et de son Esprit.

Pour commencer se mettre en position assise, à même le sol ou sur un coussin, le dos bien droit, les jambes croisées, les bras le long du corps avec les mains reposant sur les genoux. L'on peut également s'asseoir sur une chaise les pieds bien à plat sur le sol et les mains reposant sur les cuisses.

- ❑ La tête droite, en regardant devant soi les yeux ouverts, prendre une profonde respiration par le nez et dire à voix haute « Moi -prénom- je m'installe confortablement pour me connecter à mon énergie primordiale ».
- ❑ Tout en gardant les yeux ouverts inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre comme un ballon. Lorsqu'il est plein, expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de votre corps en contractant votre estomac. Sentir le souffle qui quitte le corps jusqu'à l'extrémité de vos membres. Faire cet exercice 4 fois de suite.
- ❑ En gardant la même posture inspirer comme l'exercice précédent en gonflant le ventre, puis faire glisser l'air au niveau de la poitrine. Lorsque les poumons sont remplis, expirer lentement par la bouche pour vider tout l'air en contractant son estomac. Sentir le souffle qui quitte le corps jusqu'à l'extrémité des membres. Faire cet exercice 3 fois de suite.
- ❑ Selon le schéma de respiration de l'exercice précédent, mais cette fois en fermant les yeux, procédez à une respiration par vague.
 - Inspirer longuement par le nez en gonflant le ventre, faire glisser l'air au niveau des poumons et puis permettre à l'air de monter jusqu'à son front.
 - Accompagner la respiration de sa main gauche en la faisant monter au niveau de sa tête. Garder sa respiration avec sa main au niveau de la tête un instant en disant mentalement « 100 le flux ». Expirer lentement par la bouche, garder les yeux fermés, baisser progressivement la main en comptant mentalement de 99 à 91. Terminer en disant mentalement « le reflux » tout en contractant son estomac et sentir le souffle qui quitte le corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.
 - Reprendre une respiration allant de l'estomac jusqu'au front et cette fois ci dire mentalement « 90 le flux » tout en accompagnant l'inspiration de sa main gauche. Et puis expirer lentement en comptant de 89 à 81 en redescendant sa main.
 - Reprendre une inspiration accompagnée de la main en disant « 80 le flux » et expirer en comptant de 79 à 71.

- Sans changer sa posture, le dos bien droit, les yeux fermés et les mains au niveau des genoux procédez à une respiration statique.
 - Prendre une profonde inspiration par le nez en faisant monter l'air de l'estomac vers le front.
 - Visualiser cette énergie descendre le long du coup, atteindre les épaules et glisser le long des bras pour atteindre l'extrémité des doigts.
 - Rester un instant dans cette énergie puis expirer lentement par la bouche
- Reprendre le schéma de respiration par vague mais cette fois commencer à « 70 le flux », puis décompter de 69 à 61 pour reprendre avec « 60 le flux » et décompter de 59 à 51.
 - Refaire l'exercice de respiration statique.
 - Reprendre le schéma de respiration par vague mais cette fois commencer à « 50 le flux », expirer cette fois ci par le nez en décomptant de 49 à 41, puis continuer avec « 40 le flux » et terminer en allant de 39 à 31 en expirant toujours par le nez.
 - Refaire l'exercice de respiration statique.
 - Reprendre une respiration par vague en inspirant et expirant par le nez. Commencez avec « 30 le flux » et expirez de 29 à 21. Puis enchaîner avec « 20 le flux » et redescendre de 19 à 11. Enfin de 10 à 1 inspirer sur les nombres pairs et expirer sur les nombres impairs tout en accompagnant la respiration de sa main.
 - Terminez avec une respiration statique, les paumes de mains ouvertes vers le haut en manifestant mentalement « lâcher prise ».



LACHER PRISE PAR LA MEDITATION

La méditation est l'un des moyens les plus anciens et les plus répandus pour activer l'éveil spirituel. Quelle qu'en soit sa raison, personnelle, religieuse ou autre, la méditation nous permet de se connecter à notre essence profonde que chacun définira selon sa quête. Il est reconnu que la méditation apporte de nombreux bienfaits physiques et psychiques, mais avant tout, cela aide à se débarrasser du bruit extérieur pour que l'on puisse se concentrer et se connecter avec son Soi véritable et libre.



Il existe de nombreuses techniques de méditation, certaines ancestrales et d'autres que l'on peut qualifier de modernes. L'origine des techniques importe peu tant qu'elles permettent à leurs adeptes de trouver détente, confiance, joie et sérénité intérieure pour manifester librement et en pleine conscience leurs intentions de vie. La plupart des exercices de méditation se rapportent à l'activation des centres énergétiques de l'Être Humain qui sont communément appelés Chakras, terme repris de la tradition Hindouiste et du Sanskrit. Libre à chacun de trouver la méthode qui lui convient le mieux, que ce soit par des activités physiques, des exercices de respiration, des séances d'introspection ou bien par le Yoga qui combine toutes ces formes.

Les paragraphes qui suivent présentent une méthode de méditation guidée que j'ai développé au cours de mon parcours de vie. Je l'appelle Bubble-Up car elle a pour objectif d'activer nos énergies intérieures dans un mouvement ascendant du bas de la colonne vertébrale vers le haut de la tête en alliant respiration et introspection. D'où cette métaphore d'une bulle qui s'élève comme si elle était portée par la brise d'un printemps ensoleillé.

Se connecter à nos 7 chakras a pour effet d'activer nos 3 centres énergétiques et de manifester notre pleine liberté de conscience, notre liberté de création sur notre chemin de vie.

La méthode Bubble-Up, ci-dessous, est une parmi d'autres qui permet de trouver une connexion, une harmonie, un équilibre intérieur propice à l'ascension de son Esprit. En la pratiquant régulièrement, au moins une fois par semaine, cela permet de se libérer et faire place à son intuition, à sa liberté de choix et la manifestation de ses intentions.

MÉDITATION GUIDÉE BUBBLE-UP

Prendre une position assise, à même le sol ou sur un coussin, les yeux fermés, le dos bien droit, les jambes croisées et les bras le long du corps avec les mains reposant sur les genoux.

1. SE CONNECTER AU CHAKRA RACINE

Prendre une longue inspiration par le nez et expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de son corps en contractant son estomac. Sentir le souffle qui quitte son corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.

Joindre le pouce et l'index en gardant les mains sur les genoux et se connecter au chakra Racine en disant mentalement « Je me connecte à la Terre, source de l'énergie primordiale, substrat qui nourrit mon Être par mon Corps, mon Âme et mon Esprit ».

Inspirer longuement en visualisant l'air qui part du nez et descend le long de la colonne vertébrale jusqu'au coccyx. Rester un instant en pensant à l'énergie de la Terre qui pénètre le corps et expirer en visualisant l'air qui remonte du coccyx, le long de la colonne vertébrale pour ressortir par la bouche.

2. SE CONNECTER AU CHAKRA SACRÉ

Placer le dos de la main droite sur la paume de la main gauche, en joignant les pouces de façon à former un triangle.

Placer les pouces au niveau du nombril et prendre une longue inspiration par le nez, expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de son corps en contractant son estomac. Sentir le souffle qui quitte son corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.

Se connecter au chakra Sacré en disant mentalement « Je récupère l'énergie primordiale, pour nourrir mon corps de force, de puissance, de détermination et de créativité ».

Inspirer longuement en visualisant l'air qui part du nez et descend le long de la colonne vertébrale jusqu'au nombril.

Rester un instant en pensant au corps qui se charge de l'énergie et expirer en visualisant l'air qui remonte du nombril, le long de la colonne vertébrale pour ressortir par la bouche.

3.

4. SE CONNECTER AU CHAKRA SOLAIRE

Au niveau du sternum joindre les deux paumes des mains à plat les unes sur les autres, doigts pointés vers l'avant, les pouces croisés.

Prendre une longue inspiration par le nez et expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de son corps en contractant son estomac. Sentir le souffle qui quitte son corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.

Se connecter au chakra Solaire en disant mentalement « Je fais monter mon énergie physique pour la transmuter en énergie spirituelle par le discernement et la raison ».

Inspirer longuement en visualisant l'air qui part du nez et descend le long de la colonne vertébrale jusqu'au sternum.

Rester un instant en pensant à l'énergie qui se transmute et expirer en visualisant l'air qui remonte du sternum, le long de la colonne vertébrale pour ressortir par la bouche.

5. SE CONNECTER AU CHAKRA CŒUR

Former un cercle avec le pouce et l'index de la main droite et le placer au niveau du cœur l'auriculaire vers l'avant. Joindre le pouce et l'index de la main gauche pour faire un cercle et le placer sur le genou gauche dos de la main ouvert vers le haut.

Prendre une longue inspiration par le nez et expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de son corps en contractant son estomac. Sentir le souffle qui quitte son corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.

Se connecter au chakra Cœur en disant mentalement « J'accueille cette énergie spirituelle pour activer mon Âme avec de la compassion, de la bienveillance, de la gratitude, de l'amour et de la fraternité ».

Inspirer longuement en visualisant l'air qui part du nez et descend le long de la colonne vertébrale jusqu'au cœur.

Rester un instant en pensant à l'énergie spirituelle qui se manifeste et expirer en visualisant l'air qui remonte du cœur, le long de la colonne vertébrale pour ressortir par la bouche.

6. SE CONNECTER AU CHAKRA GORGE

Entrecroiser les doigts des deux mains, paumes vers le haut, en joignant les pouces au-dessus de façon à former un triangle. Placer les mains avec les pouces vers le haut au niveau du nombril.

Prendre une longue inspiration par le nez et expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de son corps en contractant son estomac. Sentir le souffle qui quitte son corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.

Se connecter au chakra Gorge en disant mentalement « Je prends cette énergie chargée et la transmet autour de moi par mes mots, mes paroles et mes actions pour aider ceux qui en ont besoin et trouver ma place au sein de mon univers physique ».

Inspirer longuement en visualisant l'air qui part du nez et descend le long du cou pour atteindre la glotte.

Rester un instant à visualiser les mots, les paroles et les actions qui envoient l'énergie chargée et expirer par la bouche en visualisant l'air qui remonte de la glotte, le long du cou pour ressortir par la bouche.

7. SE CONNECTER AU CHAKRA ŒIL

Placer les mains paumes contre paume, les doigts vers le haut et les pouces croisés, au niveau du sternum.

Prendre une longue inspiration par le nez et expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de son corps en contractant son estomac. Sentir le souffle qui quitte son corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.

Se connecter au chakra Œil en disant mentalement « Par le principe de réciprocité je reçois mon énergie par mon 3^{ème} œil pour qu'il allume ma lumière intérieure et éclaire mon chemin de vie afin de trouver la porte de mon divin ».

Inspirer longuement en visualisant l'air qui part du nez et qui remonte jusqu'au front.

Rester un instant à visualiser son chemin de vie et expirer en visualisant l'air qui descend du front pour ressortir par la bouche.

8. SE CONNECTER AU CHAKRA COURONNE

En gardant les mains jointes, les élever au-dessus de sa tête en prenant une longue inspiration par le nez. Les mains au-dessus de la tête.

Expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de son corps en contractant son estomac. Sentir le souffle qui quitte son corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.

Se connecter au chakra Couronne en disant mentalement « Je demande à mon Être composé de mon Corps, de mon Âme et de mon Esprit de m'ouvrir les portes de la conscience universelle où tout est possible et réalisable ».

Inspirer longuement en visualisant l'air qui part du nez et qui remonte jusqu'au sommet du crâne.

Ouvrir ses mains comme une fleur et manifester une intention que l'on espère voir se réaliser.

Expirer en visualisant l'air qui descend du sommet de la tête pour ressortir par la bouche.

9. REDESCENDRE AU CHAKRA RACINE

Rejoindre ses mains paume contre paume, doigts vers le haut et les descendre progressivement en s'arrêtant à chaque chakra intermédiaire, le front, la gorge, le cœur, le plexus et le nombril.

Descendre les mains jointes mais cette fois les doigts pointés vers le bas afin qu'ils touchent le sol, ou l'assise de la chaise.

Demander à la Terre d'accueillir et de faire germer l'intention manifestée pour qu'elle grandisse pleinement dans notre Corps, notre Âme et notre Esprit.

Reposer ses mains sur les genoux et prendre une longue inspiration par le nez, expirer longuement et doucement par la bouche pour vider tout l'air de son corps en contractant l'estomac.

Sentir le souffle qui quitte le corps jusqu'à l'extrémité de ses membres.

Rester un moment pour ressentir le lâcher-prise, puis rouvrir les yeux, étendre ses bras et ses jambes avant de reprendre son chemin de vie telle une bulle acidulée qui s'envole dans la brise d'un printemps ensoleillé.

EN RESUME

Il ne suffit que de 21 jours pour pouvoir modifier durablement nos habitudes et notre comportement.

Sous une période de trois semaines il est possible de modifier notre perception de vie pour se sentir Zen & Relax.

En activant les trois centres énergétiques du Corps, de l'Âme et de l'Esprit nous pouvons trouver un équilibre dans notre relation physique avec nous-même. Cela permet de mieux assimiler nos émotions afin de garder notre esprit ouvert. Par ce mouvement de triangulation continu un mécanisme d'ascension énergétique se met en œuvre.



Activer le centre énergétique du Corps

L'alimentation et la nutrition

Bien se reposer

Trouver l'équilibre de l'Âme

Envisager une détox digitale

7 exercices et conseils pour booster sa créativité

Permettre l'ascension de l'Esprit

Respiration pour baisser sa rythmicité cérébrale

Lâcher prise par la méditation

Cela permet de révéler toutes les facettes de notre nature humaine, de notre identité, notre personnalité, nos capacités, nos dons... pour que l'on puisse les manifester, les transmuter dans notre vérité libre et révélée.

Transformer sa vie ne peut se faire que dans l'action que nous sommes prêt à engager envers nous-même, que dans la confiance que nous construisons jour après jour en vivant le moment présent, en écoutant notre cœur et en recherchant l'émerveillement par la transformation du Corps, de l'Âme et de l'Esprit.

Nous voici arrivé au terme de ce début de chemin initiatique qui peut paraître demandeur et complexe mais ne l'oublions jamais, le résultat attendu est magnifique.

Quel voyage en perspective !

Eric Bouf

<https://sereveillerpoursettransformer.com>



www.sereveillerpoursetransformer.com

Le blog qui aide à vivre
ZEN et RELAX
nos passages de vie difficiles ... ou pas !