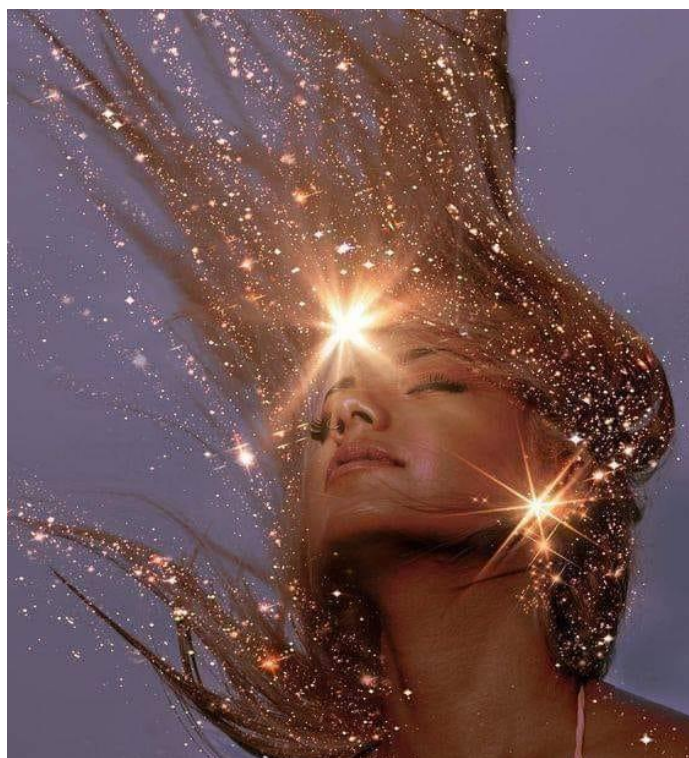


MANUEL LA BOX « VOTRE ROUTINE MATINALE »



« Qui oublie de prendre soin de son corps oublie la nature même de son humanité.

Parce qu'en tant qu'être infini je suis venu m'incarner dans ce corps, puis-je oublier que mon corps est mon temple, mon véhicule si précieux sur cette terre ?

Consacrons-lui du temps chaque jour en conscience et donnons-lui le meilleur de nos pensées et de nos pratiques.

Notre corps est notre meilleur ami, je ne peux pas me permettre de le laisser de côté»

Muriel LAURENT

Créatrice de la méthode 7 petits pas vers soi

Energéticienne

Facilitatrice d'accès à soi.

Maitre enseignante de Reiki

Facilitatrice Access Bars

Enseignante de Qi Gong et Taichi de l'Ecole de la voie intérieure.

Les corps aiment être touchés, chouchoutés et dorlotés. Je suis à l'écoute de mon corps depuis mon enfance. J'ai découvert très tôt et je l'ai confirmé à l'adolescence, suite à un accident et à mon bassin fêlé, le lien intense qui existe entre l'esprit et le corps, entre les pensées et les possibilités, entre les peurs et les résultats sur mon corps et dans ma vie.

Je suis en recherche depuis l'enfance, de réponses sur le sens de la vie, sur la magie de l'existence, sur la planète terre et sa place dans l'univers, sur ma raison d'être en vie sur cette terre bien aimée. La vie m'a appris beaucoup et j'ai toujours eu besoin de comprendre avec mon corps car telle est pour moi la seule connaissance.

J'ai vraiment mis des mots sur mes ressentis de toujours lorsque j'ai découvert en 1998 l'école de la voie intérieure et que j'ai commencé à suivre des cours hebdomadaires.

J'ai continué à perfectionner mes connaissances en me formant, dans d'autres écoles à d'autres méthodes de toutes les cultures différentes.

Puisque la seule personne que je peux changer c'est moi, ma préférence a été d'apprendre des pratiques qui rendent autonomes, qui permettent à chacun de pouvoir agir sur son corps et son énergie sans le concours de qui que ce soit.

Je me suis servi de ce savoir pour créer ma propre méthode simple et redoutable d'efficacité pour un bien être au quotidien et une vie joyeuse et en parfaite santé. Les exercices inclus dans la box « votre routine matinale) sont tirés de cette méthode.

La box « votre routine matinale » utilise des éléments tirés des pratiques telles que :

- le Qi gong et le taichi qui font circuler notre propre énergie,
- le Reiki avec l'auto-traitement qui remplit votre corps de cette belle énergie d'amour. Il fortifie votre corps. En plus, l'enseignement des 5 idéaux liés me canalisent et me tranquilisent.
- Les auto-massages du corps des mains du visage et des pieds qui donnent à mon corps la détente dont il a besoin pour être puissant, souple et en pleine forme.
- Les respirations profondes, intenses et variées parce qu'en arrivant au monde je prends mon premier souffle et qu'en quittant ce monde je rends mon dernier souffle.
- Les méditations qui m'apaisent et me mettent en lien avec mon être supérieur. Elles m'apportent souvent les réponses aux questions que je me pose.
- La relaxation dont la détente extrême du corps et de l'esprit donne à ma vie des moments incroyablement souriants et apaisés.
- La gratitude sans qui vous ne pouvez pas savourer, déguster votre vie.
- Des exercices d'Access Consciousness.

Je pourrais rajouter l'alimentation qui m'intéresse depuis très longtemps. Je suis végétarienne et privilégie les produits biologiques et locaux. Les plantes et les huiles essentielles que j'utilise pour soigner les petits bobos de ma vie.

J'en profite aujourd'hui pour remercier ma famille, mes enfants et les enseignants qui ont croisés mon chemin, certains sont encore présents dans ma vie.

Les différentes écoles qui m'ont appris ce que je sais et m'ont donné les outils qui ont apporté à ma vie beaucoup de joie et m'ont permis aussi d'être ce que je suis.

LA BOX « VOTRE ROUTINE MATINALE »

Il faut d'abord être, puis faire pour avoir. Et dans notre monde, les êtres humains font le contraire.

ETRE, FAIRE, AVOIR.

Être : révéler par la méditation profonde. Etre tranquille en soi-même, expérience d'être vivant et conscient.

Faire : domaine du mouvement. Energie créatrice naturelle qui s'écoule de tout ce qui vit. Source de notre vitalité.

Avoir : Relation que l'on a avec les choses et les êtres qui nous entourent. Facilité d'admettre et d'accepter les choses.

Tous existent simultanément.

Nous sommes tous une expression parfaite de l'esprit universel qui réside en nous (conscience divine).

Notre droit de naissance est une santé rayonnante, la beauté, l'énergie illimitée, une vitalité juvénile et la joie de vivre.

Notre corps est l'expression physique de l'idée que nous avons de nous-même.

Nos points de vue et nos jugements créent notre réalité. Lorsque nous modifions en profondeur nos concepts, notre moi physique change énormément.

La maladie est un message et souvent, c'est l'invitation au repos et à l'expérience du moi intérieur. Elle nous contraint à nous détacher un peu de nos affaires, de nos efforts, pour nous détendre et plonger en nous, vers un niveau de conscience profond et serein. Pour nous recharger en énergie car on se soigne de l'intérieur. Pour se guérir, se visualiser être un canal qui permet à l'énergie créative, l'énergie spirituelle de l'univers de s'écouler à travers moi.

INTENTION ET ATTENTION

L'attention et l'intention sont des puissants instruments spirituels. La conscience orchestre son activité par rapport à l'attention et à l'intention.

- L'attention : tout ce que à quoi vous portez votre attention se renforce, tout ce à quoi vous retirez votre attention s'atténue.
 - Attention donc à vos Enfants, à votre conjoint : portez votre attention sur tout ce qui va bien et non sur les éventuels défauts de la personne.
- L'intention est la clé de la transformation. Elle se compose :
 - le désir : vouloir atteindre le but sentiment clair et solide
 - La confiance : en la possibilité de réussir
 - L'acceptation : être prêt à accepter et à recevoir.

L'attention crée l'énergie et l'intention la transforme. L'attention active le champ d'énergie et l'intention active le champ d'informations. Chaque fois que vous parlez, vous transmettez de l'information au moyen d'un champ d'énergie utilisant les ondes sonores.

- Exemple : un mail électronique (information et énergie)

- J'achète une BMW bleue par exemple. Et puis je remarque de plus en plus de BMW bleue sur mon chemin. C'est parce que j'ai focalisé mon attention sur ma nouvelle voiture. Il n'y en a pas plus, juste je les vois enfin.

Tout ce qui se passe dans l'univers commence avec l'intention :

- Bouger les orteils
- Boire une tasse de café
- Ecrire un livre
- Acheter un cadeau d'anniversaire

L'intention satisfait un besoin.

La visualisation est un outil puissant. Pour se guérir, se visualiser être un canal qui permet à l'énergie créatrice, l'énergie spirituelle de l'univers de s'écouler à travers nous.



LES PILIERS DE LA METHODE

Chaque jour, nous utiliserons l'un de ces outils indispensables à la bonne santé de notre corps.

1. Méditation,
2. Relaxation,
3. Exercices de respiration,
4. Automassages de tout le corps,
5. Ouvertures énergétiques,
6. Pratiques de communication avec le corps.

1. Méditation

1. Corde d'amarrage : racine terre chakti rouge et lazer ciel shiva violet

2. Relaxation/ Visualisation.

1. Gratitudes

3. Respiration :

1. cohérence cardiaque 3 fois par jour.(matin, midi et soir)
2. Inspirez en 1 temps, 4 temps retenir le souffle et 2 temps Expiration.

4. Automassages de tous le corps

1. mains,
2. tête,
3. corps

5. Ouvertures énergétiques.

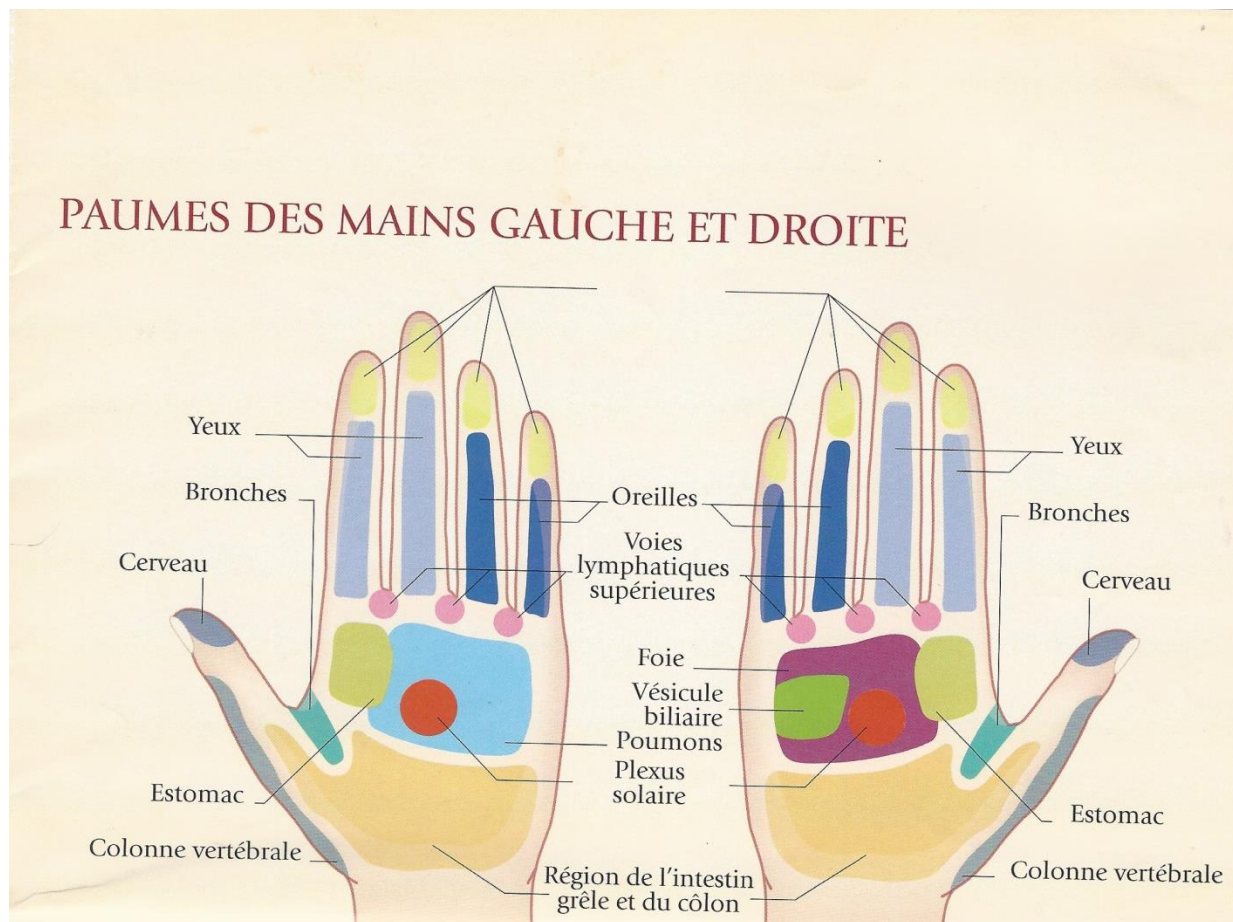
1. activation du thymus, ouverture du cœur, gratitudes
2. Tan tien.

6. Pratiques de communication avec le corps.

1. Ecoute du corps,
2. corps léger, corps lourd,
3. corps pendule (oui et non).

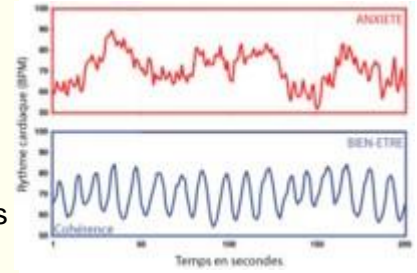


MASSAGE DES ZONES REFLEXES DES MAINS



COHERENCE CARDIAQUE

Le concept de cohérence cardiaque est apparu aux Etats-Unis (Californie) vers les années 1995, lorsque son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath. Il a notamment été montré que cette méthode présente de nombreux bénéfices pour la santé, un rôle important dans la prévention de maladies cardio-vasculaires et permet souvent de s'affranchir d'anxiolytiques et/ou d'antidépresseurs.



Encore peu répandue en Europe, la technique de cohérence cardiaque restait jusqu'ici confinée dans une sphère médicale très spécialisée.

Le grand public y eut enfin accès, grâce au docteur David Servan-Schreiber (France - USA) qui l'a présentée en 2003 dans son livre "Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse".

En 2008, c'est au tour du docteur David O'Hare (Canada) à rédiger un best-seller dans lequel il applique la cohérence cardiaque à l'amaigrissement : "Maigrir par la cohérence cardiaque". L'idée est de réduire le stress pour manger moins.

On peut dès lors imaginer l'emploi de cette technique pour résoudre bien des problèmes, puisque le stress de la vie quotidienne est à l'origine de beaucoup de maladies !

Principe de fonctionnement :

Les liens qui unissent le cœur et le cerveau sont nombreux : à la moindre émotion, la moindre peur, le cœur s'emballer. Mais les liens entre cœur et cerveau sont réciproques : calmer les battements du cœur permet de faire disparaître les tempêtes sous le crâne. Il suffit pour s'en convaincre de voir comment le fait de prendre de grandes inspirations lorsque l'on est énervé permet de ralentir le cœur ... et rasséréner le cerveau.

Bien sûr, il semble difficile de contrôler son cœur à volonté. Mais il est pourtant possible d'agir sur son rythme cardiaque de manière indirecte, notamment en travaillant sa respiration. C'est là que la cohérence cardiaque intervient : en effet, il s'agit d'apprendre à contrôler son rythme cardiaque, avec des techniques simples et un système de visualisation (biofeedback).

En clair, une sorte d'électrocardiogramme simplifié permet de visualiser les battements de son cœur sur son propre ordinateur, et d'y voir directement les répercussions de la respiration.

Progressivement, on apprend donc à contrôler de manière quasi réflexe les emballements du cœur ... en appliquant quasiment spontanément le type de respiration nécessaire, lors d'un moment de stress ou d'émotion intense.

J'applique bien entendu cette méthode de respiration en cas d'extrasystoles, d'arythmie, de bradycardie ou de tachycardie. Cela me permet d'enrayer un certain nombre d'irrégularités cardiaques dont je suis l'objet. Magnifique !

Techniquement :

Le rythme cardiaque reflète notre état émotionnel, qui en affecte à son tour les aptitudes du cerveau à organiser l'information. Cette variabilité du rythme cardiaque est dépendante de la balance entre les systèmes ortho- et parasympathique. Elle s'appelle : principe de variabilité de la fréquence/du rythme cardiaque, abrégé en français par VFC/VRC et en anglais par HRV (heart rate variability).

Le système nerveux autonome est en effet constitué de deux branches :

Le système nerveux orthosympathique, associé aux réactions de « combat / fuite », par une accélération du rythme cardiaque, la contraction des vaisseaux sanguins, et stimulant les hormones du stress (comme la cortisol).

Le système nerveux parasympathique, associé aux réactions de calme et de relaxation, apaisant les battements cardiaques.

Nos pensées, perceptions et réactions émotionnelles sont transmises du cerveau au cœur via ces deux

branches du système nerveux autonome et sont liées au rythme cardiaque, qui va dépendre à un moment précis du point d'équilibre entre les deux systèmes.

Il y a quelques dizaines d'années, on considérait encore qu'un rythme cardiaque était parfaitement régulier quand le temps écoulé entre deux battements restait toujours identique et invariable sur une longue durée, ce qui était un gage de bonne santé.

On sait aujourd'hui que c'est exactement le contraire : le cœur accélère durant l'inspiration, et ralentit durant l'expiration. En général, cette variation est de 5 à 7 pulsations pour une vitesse moyenne du cœur de 65 battements par minute.

Avec un peu de pratique et d'entraînement, il devient alors possible de communiquer quasi directement avec son cœur et de le faire varier. On n'aurait jamais imaginé cela, même il y a dix ans !

Pour terminer ce manuel, je vous invite à venir compléter votre formation lors des stages que j'organise sur la méthode complète « 7 petits pas vers soi ». Ces stages d'une 1/2 journée, d'une journée ont lieu au dojo Aloha à Aix-en-Provence. Vous pouvez également venir avec nous sur l'île Ste Marguerite ou à l'étranger pour plusieurs jours.

Et puis si le travail de l'énergie vous intéresse, n'hésitez pas à prendre rdv pour une séance énergétique individuelle et même à suivre une formation reiki 1^{er} degré ou Access Bars.

Vous pouvez vous renseigner sur mes sites : www.reikiprovence.com et www.alohaprovence.com.

Je reste joignable par téléphone 0618948829 ou par mail alohaprovence@gmail.com.

Au plaisir de vous rencontrer,

Muriel LAURENT