

Collecter l'énergie d'un arbre

- choisissez un sujet qui vous attire, d'apparence saine.

- demandez la permission à l'arbre de travailler avec lui, comme marque de respect.

Si en « l'embrassant », vous vous sentez repoussé, c'est que la connexion n'est pas possible avec cet arbre, changez de sujet. Vous pouvez expérimenter des sensations de rejet, de douleur, d'engourdissement.

- Fusionner les corps énergétique : « embrassez » l'arbre en l'entourant de vos bras, éloignés d'une dizaine de centimètres. Détendez vous et acceptez de fondre dans le champ énergétique. de l'arbre.

- Fusionner le corps spirituel : Acceptez de fusionner votre champs énergétique. spirituel avec celui de l'arbre. Étendez votre intention jusqu'au cœur de l'arbre. Imaginez que l'arbre est un énorme piliers d'énergie entre terre et ciel qui émet une certaine couleurs. Laisser venir la couleurs. dans votre esprit.

- fusionner les 3 Dantiens : Sentez l'énergie de l'arbre vous remplir, peut être sentirez vous cela distinctement dans ou à partir des mains. Sentez vous vous remplir et fusionner le centre du bassin avec les racines, collet et bas du tronc de l'arbre. Sentez le centre du cœur fusionner avec le haut du tronc et les branches et de l'arbre, Sentez le centre du crane fusionner avec le houppier de l'arbre.

- Échangez les couleurs : avec une respiration calme, profonde, régulière.

>sur l'expire descendez légèrement le bassin et vos mains le long du tronc, en envoyant votre énergie dans la terre. Imaginez vos mains émettre massivement la couleurs. de l'arbre, et l'arbre absorbez cette couleurs. dans son cœur jusque dans ses racines.

> sur l'inspire remontez légèrement le bassin et les mains. Imaginez que vous absorbez la couleurs. de l'arbre massivement à travers vos mains.

- rechargement : étendez votre intention et votre énergie profondément dans le système racinaire de l'arbre sur l'expire par exemple. Imaginez absorbez son énergie à travers le sommet du crane et les mains, sur l'inspire par exemple.

- Fermeture : finissez en pratiquant l'exercice de fermeture tirer les cieux(cf. Tirer les cieux sur naturasana.fr). Retourner à la posture fondamentale et ramenez l'énergie au dantien inférieur (centre du bassin)