Stage de Base Magnétisme

Réveil du corps

* Do in (tapotements avec les 2 mains de l’intérieur des jambes en montant et redescendre jusqu’au pieds à l’extérieur des jambes). Idem avec les bras.
* Tapotement du torse, tapotement du crane
* rotation des articulations, cheville, genoux, bassin, cou, coudes, poignets, dans les 2 sens. Garder sa conscience dans le mouvement.

Méditations

* Assis, accueil des sensations, telles qu’elles sont
* Méditation sur le souffle (être concentrer sur la respiration et dire dans sa tête « j’inspire, j’expire)

Eveiller l’énergie dans les mains

* Réveil des mains, chakra de la main (pression dans le centre de la avec le pouce), massage des doigts

 - Secouage des mains, et frottage des mains

 - Boule d’énergie qu’on met dans le hara

 - Doigts en faisceau sur l’autre main

 - Projection d’Energie d’une main sur le bras, intérieur et extérieur et gants de lumière

Ancrage

Ancrage

1/ Conscience bas du corps jusqu’au hara, debout, les genoux dévérouillés

2/ Idem mais respirer dans chaque partie du corps et accumuler l’énergie

3/ Exercice du chêne, exercice avec la sève (on laisse des choses négatives dans la sève qui descend, plusieurs fois, et on laisse l’énergie de la terre monter quand la sève monte

4/ ancrage énergétique

* Grâce aux mains, on monte l’énergie de la terre jusqu’au hara
* Ligne du hara, du hara à la terre et du hara au ciel (chauffer le hara avec tous les doigts, une main descend vers la terre pour créer une ligne jusque dans la terre, garde la main vers le bas. L’autre créer vers le haut une ligne jusqu’au ciel garder la main pointée vers le ciel. Garde la position en imaginant la ligne terre ciel)

4/ Augmenter ses ressentis

* Scan, Mettre ses mains à distance du corps et tester différentes endroits, ressentir, froid, chaud, picotements, vent… en statique et en mouvement
* Tester différentes matières
* Idem sur une autre personne en léger mouvement (scan du corps)
* Sentir l’énergie de la terre et du ciel
* Exercice à 2 d’envoyer l’E d’accueillir, de stopper et exo où l’un fait sans rien dire, l’autre dévine
* Exercice de programmation de l’eau et magnétisation de l’eau

5/ Augmenter la qualité de l’énergie

* Connection à de hautes énergies (lieu, maitres spirituels, animaux, personnes qu’on aime)
* Les 2 mains devant le cœur, sentir le rayonnement, puis les mains vers la hauts, attirer par le principe de résonnance des énergies de même nature dans l’univers

Nettoyage et protection

1/ Nettoyage de soi

* Balayage du corps (de la tête au pieds avec mouvement des bras et mains), possibilité de faire les bras les mains uniquement si besoin lors d’un soin
* Tamis énergétique (matelas de 1 m de diamètre 15cm d’épaisseur, couleur doré blanc ou violet
* Douche ou cascade de lumière
* Demande aux guides, êtres de lumière
* Aides extérieures, pierres (ex labradorite, pierre du thérapeute, œil de tigre, shungite, tourmaline noire, pour protection et autres pierres pour élever le niveau vibratoire), palo santo, sauge, encens, chant
* Au cours d’un soin, baillement, expirations fortes, rots, tremblements, cris…e

2/ Nettoyage d’un lieu idem, évidemment beaucoup aérer

* Tamis énergétique et envoie à la terre
* Tourbillon de lumière et faire sortir par la fenêtre (dans l’imaginaire)
* Aides extérieures idem que pour soi

3/ Protection

* Pierres et ondes de forme (fleur de vie, cube de metatron, sceau de salomon, pentagramme, œil d’horus, lances croisées, croix du soleil
* Prières, demandes aux êtres de lumière
* Programmation de protection, programmation de sas énergétique (demander que le sas, reste et s’auto entretient

Corps subtils, chakras

1/ Ressentir son corps éthérique, le recentrer

2/ Ressentir le corps éthérique d’une autre personne, le recentrer

3/ méditation des chakras

Rose rouges, pour les chevilles, genoux, hanches, rose rouge 1er chakra (périnée), rose orange 2 eme chakra (sous le nombil et sacrum), rose jaune 3 eme chakra (plexus solaire, et dans le dos en face), vert 4 eme chakra (cœur et dans le dos en face), turquoise ou bleu ciel 5eme chakra( cou à la réunion des 2 clavicules, grosse cervicale à l’arrière)

4/ Aiguiser ses sensations pour ressentir chacun des chakras sur soi

5/ Sentir les chakras sur les autres personnes

6/ Exercices sur chacun des chakras, demande de nettoyage ou purification, réparation, harmonisation, visualiser la couleur correspondante

X- Auto soin (petit résumé pour une routine, mais cela n’empèche pas de travailler certaines choses plus en détail)

* Secouage des mains et frottage des mains, regard des mains avec j’augmente l’énergie dans les mains par mon regard.
* Mains de haut en bas(attirer l’energie du haut vers la terre)
* 3 passes à 20 cm du corps, les mains vers le corps, du haut du corps vers le bas. Devant, à droite et à gauche
* Tamis énergétique ou cascade
* Exercices respiration, 3 inspir, par le nez, je me charge d’énergie, 3 expir par la bouche, je me décharge de choses négatives, 3 inspir je me charge, rétention, 3 expir je garde l’énergie (les 2 par le nez)
* Ancrage faire monter l’E de la terre par les pieds les jambes jusqu’au hara (imginer que les mains de lumière rentre dans le sol pour prendre l’énergie)
* Boule de chi (mains à 20cm l’une de l’autre, éloigner et rapprocher). Intégrer la boule dans le hara
* Ligne du hara (voir plus haut)
* Différentes impositions des mains pour s’envoyer de l’énergie (2 mains sur la tête, les yeux , les oreilles, le cou, sur les clavicules, thorax, haut de l’abdomen, bas du ventre, hanches, cuisses, genoux, mollets, chevilles, pieds) imaginer projeter l’énergie dans la terre comme des racines
* 3 passes en se tournant droite et gauche et centre

Options

* Exercices des chakras vus plus haut
* Nettoyages de zones précises (avant d’énergiser, en prenant avec la main dans le corps et en rejetant à la terre)