

Les énergies : c'est quoi?

Le mot " énergie " :

Est très utilisé pour qualifier des choses très différentes. Nous avons besoin d'énergies : oxygène pour la respiration, substances chimiques pour l'alimentation, amour pour les relations aux autres et pour soi-même.

Le corps se recharge aussi par le repos :

(Sommeil, relaxation), par l'environnement (air, soleil, nature), par les belles choses qui euphorisent (divertissements, arts, sourires) et par les relations agréables (bonheur).

Le corps se décharge de son énergie :

Pour le travail, les fonctions (mouvement, digestion, respiration, reproduction, posture), pour s'adapter aux circonstances de la vie, pour gérer physiquement et moralement les réactions à l'environnement.

Une perturbation énergétique :

Peut se traduire par une fatigue, des énervements, et différents troubles fonctionnels, puisque les énergies du corps sont transportées par tous les fluides qui circulent à l'intérieur.

Ces déséquilibres énergétiques :

Sont soignés par la médecine traditionnelle chinoise, le magnétisme, le reiki, la biokinergie, l'homéopathie, l'ostéopathie, le massage, et toutes les thérapies qui redonnent du mouvement là où cela coince.

Le mouvement énergétique peut être ressenti par tous, il suffit de pratique et d'évolution personnelle.

L'énergie est comme toutes les ondes électromagnétiques qui nous entourent (radio, télévision, radar), il suffit d'avoir le récepteur adéquat pour capter l'émission.

Le thérapeute énergétique, fort de différentes techniques, vous permettra d'écouter, d'entendre, de ressentir, les dérèglements vibratoires de votre fréquence énergétique, mais sachez que quoiqu'il en soit, c'est toujours vous qui choisissez l'émission que vous voulez pour vivre.

Conseils :

Toujours chercher à économiser ses énergies : vivre en harmonie avec son environnement.

Ressourcer ses énergies respiratoires en profitant de l'air des campagnes et en variant ses lieux de promenades.

Rechercher une nourriture saine et équilibrée, pour tonifier ses énergies alimentaires.

Privilégier les relations et les lieux agréables, pour réguler ses énergies mentales.

Développer son ressenti envers soi-même et savoir ce qui est bon pour soi.