

INTRODUCTION

Pourquoi faire le travail énergétique?

NEW Energy Ways entraîne mieux votre conscience corporelle pour des compétences comme les arts martiaux, le yoga, l'athlétisme (contrôle des niveaux d'énergie quand c'est requis).

NEW fortifie le système immunitaire et contribue donc aux soins. Il semble influencer le contrôle du poids, de l'appétit, améliore la récupération suite à un coup de froid, une grippe, etc., augmente les niveaux globaux de vitalité.

NEW augmente les propres niveaux d'énergie (charisme) et le bien-être.

NEW peut être utilisé avec d'autres systèmes - arts martiaux (Tai Chi, Kung Fu, Qi Gong, Yoga, Reiki, Aerobics, athletics) etc...

NEW peut aussi être utilisé pour augmenter toute forme de soins psychiques ou spirituels, et pour renforcer tout type de capacité psychique, incluant les expériences hors du corps.

Précisions:

- . New ne requiert pas un niveau de relaxation profonde.
- . Portez des vêtements amples et confortables.
- . NEW est facile à apprendre et à utiliser.
- . NEW donne des résultats rapidement.

Avant que nous allions plus loin, essayez cet exercice: (Temps: 3 - 5 minutes)

Lisez chaque partie, une à la fois, en fermant vos yeux et en suivant les instructions entre chaque section.

NOTE: Cet exercice est grandiose quand il est fait avec un partenaire - l'un lit pendant que l'autre suit. Comme il ne prend pas longtemps, il pourrait être facile de trouver quelqu'un qui pourrait tout du moins vous le lire, s'il n'est pas intéressé de l'essayer pour lui-même.

Vous pouvez trouver que la simple lecture vous procure assez de stimulation pour déclencher de quelques réactions énergétiques notables (bien que réduites en intensité comparées à une expérimentation pas à pas.)

Exercice de démonstration:

Premièrement, claquez vos mains et frottez-les vigoureusement ensemble. Faites une pause, et sentez la sensation de tintement dans vos mains, sentez vraiment, expérimentez, ressentez pleinement, totalement. Voyez si vous pouvez recréer cette sensation avec votre esprit, quand la sensation commence à s'évanouir. Voyez si vous pouvez la constituer à nouveau en imaginant que vous claquez et frottez vos mains.

Dans l'exercice suivant, rappelez-vous cette sensation à chaque fois que le mot "énergie" apparaît.

Avec votre langue pressée doucement contre vos lèvres, ou dépassant légèrement, centrez votre conscience sur vos lèvres et imaginez que vous avez une brosse douce qui bouge doucement en arrière et en avant le long de vos lèvres, sur la face intérieure et extérieure, irradiant d'énergie. Feignez que vous pouvez sentir ce mouvement comme s'il balayait d'arrière en avant. (Temps : 20 secondes pour ceci et pour chaque action qui suit.)

Ouvrez votre bouche légèrement et sortez un peu votre langue. Concentrez-vous sur le bout de la langue, et imaginez que vous faites un emballage cadeau avec des bandes minuscules d'énergie scintillante. Sentez ces "bandages énergétiques" s'emballant tout autour de votre langue. Pendant que vous appliquez plus de couches, la sensation devient plus forte. Sentez le bout de votre langue imbibé par l'énergie pendant qu'il sombre sous la peau.

Fermez votre bouche et relaxez la. Imaginez que vous faites de minuscules actions circulaires, comme un mélangeur miniature, à travers le haut de votre langue. Ce "mélangeur" remue l'énergie autour de votre langue, pendant que vous l'imaginez et le sentez tinter. Les vibrations de ce mélangeur miniature sont si fortes, qu'elles vont sous la peau, recouvrant la surface entière du haut de votre langue.

Employez une large action de brossage le long de votre langue, la brossant d'avant en arrière, recouvrant l'entièreté de la langue, de la base jusqu'au bout. Sentez que ce brossage d'énergie voyage au travers de votre langue; et que votre langue est une éponge et aspire toute l'énergie.

Réenroulez votre langue et pressez-la doucement contre le palais de votre bouche; sans la tendre. En se concentrant sur l'intérieur de la bouche et non sur la langue, balayez la totalité de la doublure intérieure de la bouche: le haut, le bas, les côtés, l'intérieur des lèvres, et les alentours de la base de vos dents d'une quelconque manière se ressent le plus facilement, en couvrant l'entièreté de la surface de la doublure intérieure de votre bouche avec une énergie scintillante et tintante.

Avec la bouche fermée, la langue à plat, imaginez que vous tenez une éponge mouillée, et que votre bouche et votre gorge sont comme des éponges, aspirant l'énergie. Sentez l'énergie s'égouttant de l'éponge trempant vos lèvres, votre bouche, langue et gorge, et s'écoulant vers la base de la gorge. Exécutez cette action vers le haut et vers le bas. Courbez cette action quand elle descend dans votre gorge, puis remonte vers vos lèvres. Imaginez que vous avez un profond tube coudé inséré dans la bouche et que ce tube s'étend profondément dans votre gorge. Ce n'est pas une image confortable, mais elle vous donne une idée générale de l'action consciente, ou sensation, qui est requise. Sentez votre conscience se déplaçant en arrière et en avant dans au travers de ce tube; prenant place dans vos lèvres; l'entièreté de la doublure intérieure de la bouche et la langue; et se déplaçant profondément dans votre gorge vers sa base ou elle rejoint votre poitrine, dedans

et dehors à plusieurs reprises.

Notez ce que vous avez senti. Était-ce facile? Qu'avez-vous ressenti?

Sensations dans la zone de la bouche:

Les actions de la conscience sur les lèvres et la langue peuvent causer certaines sensations de mouvements énergétiques particuliers. De fortes sensations de tintements et bourdonnements dans les lèvres et la langue, plus une sorte de goût métallique salé comme si vous touchiez les contacts d'une pile neuf volts avec votre langue, sont tout à fait normaux. Cette sensation de goût d'énergie est probablement la manière la plus facile de démontrer l'efficacité du système NEW aux autres gens.

Ceci prouve de quelle manière une stimulation directe d'énergie peut être causée par des actions de la conscience et ressentie comme des sensations physiques.

Quelques termes utilisés pour décrire les trois niveaux d'énergie utilisés dans NEW:

Physique - le corps, ce que vous sentez ou ressentez

Bioénergie et Bioénergétique - énergie relative au corps physique et son corps énergétique

Energétique - un procédé énergétique ou une sensation plus relatifs au corps énergétique qu'au corps physique

Le corps Energétique:

Le corps énergétique est comme un miroir du corps physique, mais il est fait de matière éthérique. La matière éthérique n'est pas reconnue scientifiquement, bien que la photographie de Kirlian la capture. C'est la substance obligatoire qui joint la matière (votre corps) à la non-matière (votre corps astral), ou la substance qui joint le physique au non-physique.

Par après, vous apprendrez les différents chemins que l'énergie emprunte au travers de votre corps. Pour l'instant, nous nous concentrerons à apprendre comment sentir cette énergie dans votre corps. NEW se focalise à travailler sur les structures porteuses de votre corps énergétique, en construisant une solide fondation pour des travaux énergétiques plus avancés

Le début du travail énergétique cause certains changements dans votre corps énergétique. De nouveaux circuits sont formés, et les anciens ou ceux qui sont bloqués sont remodelés et nettoyés. Ceci arrive parce que vous travaillez dessus et les développez consciemment. La plupart des gens ne sont pas conscients de la manière dont se déplace l'énergie dans leur corps. Jusqu'à ce que ces circuits soient "équilibrés" et soient utilisés pour le travail énergétique, la plupart de l'énergie que vous utilisez viendra de vos centres de stockage.

Ne travaillez pas en premier lieu sur les Chakras principaux:

Les centres d'énergie majeurs, ou principaux, ne peuvent habituellement pas être développés ou utilisés correctement tant que le système énergétique qui les supporte n'a pas été développé. Si vous essayez de travailler d'abord sur les centres plus élevés, ils peuvent devenir déséquilibrés, et beaucoup de temps doit être dépensé à attendre que les structures porteuses se développent en réponse à la nouvelle demande d'énergie placée sur eux. Ceci

prend souvent beaucoup d'années de temps d'attente. Ca ressemble à une perte de temps, mais à long terme, c'est un raccourci, en particulier parce que la plupart des gens peuvent expérimenter des choses immédiatement avec le procédé NEW, et les niveaux énergétiques deviennent plus forts plus rapidement.

Notes sur le flux énergétique:

Une personne moyenne absorbe normalement une petite quantité d'énergie disponible chaque jour. L'énergie est absorbée durant le sommeil, aussi bien qu'au travers d'autres moyens comme la digestion, la respiration et la lumière du soleil.

Maintenant admettons, par exemple, que cette personne moyenne absorbe 100 unités d'énergie par jour, et que c'est assez pour ses besoins quotidiens. Mais lorsque cette même personne entreprend un travail énergétique, son utilisation énergétique augmente, donc il/elle commence à utiliser 200 unités ou plus d'énergie brute(vitalité) par jour.

Ce déficit de 100 unités sera habituellement compensé par les zones de stockage du corps énergétique, comme une batterie avec une réserve d'énergie. Les symptômes physiques de l'épuisement bioénergétique, tels discutés dans la boîte texte, peuvent être le résultat si les zones de stockage arrivent à épuisement.

Avec un peu de temps et d'attention, le corps énergétique peut être entraîné pour manipuler n'importe quoi assez rapidement, mais seulement si le procédé de développement est géré intelligemment. S'il est laissé à son propre développement, en réponse naturelle aux demandes énergétiques accrues (ou en se concentrant trop sur les chakras majeurs), le développement global du corps énergétique peut prendre encore plus longtemps à s'achever, ou devenir déséquilibré, voire même "grillé".

Effets de bord en utilisant trop d'énergie à la fois:

Si vous utilisez trop de vos réserves d'énergie, (ou "puissance de la batterie") cela peut causer de la fatigue. Ceci semble seulement affecter certaines personnes dans les premiers stades.

Cela n'arrive pas avec tout le monde, mais vous pouvez expérimenter:

fatigue, vertiges, maux de tête, problèmes digestifs, dépression, crampes, maux et douleurs, et une variété de désordres émotionnels peuvent devenir des problèmes temporaires, dans diverses combinaisons et degrés de sévérité.

Ces effets peuvent être spécialement prononcés si les procédures recommandées et les précautions données au cours de ces leçons n'ont pas été suivies.

LECON 1

Les informations précédentes vous ont présenté l'arrière-plan de la scène, ou la théorie basique, sur le corps énergétique. Maintenant, vous allez apprendre comment sentir, ou ressentir, le corps énergétique. Différents centres énergétiques sont activés, donc vous pouvez avoir une bonne expérience pratique de ce qu'on sent quand on travaille avec l'énergie. Vous apprendrez comment dire si une zone est bloquée, et comment le travail énergétique affecte votre corps physique. De plus, vous apprendrez aussi la respiration énergétique, un simple exercice que vous pouvez utiliser à tout moment pour augmenter votre vitalité.

Au fur et à mesure de la progression des leçons, vous serez capable d'aspirer de l'énergie à l'intérieur et à travers votre corps, dans deux circuits faciles. Pour l'instant, nous allons apprendre comment sentir et diriger nos propres flux d'énergie. Votre corps énergétique, est d'une certaine manière, comme une carte - flux d'énergie le long des voies, de même que ayant des "routes principales" ou conduits. En faisant la leçon 1, les sensations que cela procure peuvent être calmement marquées. Ce système est si simple et efficace, que vous verrez rapidement comment la pratique de NEW s'effectue par les sensations qu'il génère. Vous verrez également dans les premiers stages de développement comment il augmente ou "boost" toute autre forme de travail physique que vous pouvez pratiquer.

Conscience Corporelle Mobile

- . Votre conscience corporelle est normalement centrée au niveau des yeux.
- . Elle ne doit pas rester là.
- . Apprendre la conscience corporelle mobile et les compétences suivantes vous permet de sentir, stimuler et travailler avec le corps énergétique.
- . Les principales techniques sont du ciblage et de l'accentuation (ou imagination tactile)

Au commencement, le système NEW fonctionne avec les chakras ou centres d'énergie mineurs. Ceci crée la base pour une augmentation des niveaux d'énergie, de l'efficacité, de la force et de la confiance dans les systèmes de soutien d'énergie.

C'est également un moyen facile de développement, réduisant ou éliminant beaucoup des effets du côté néfaste du travail énergétique.

Exercice de Conscience Corporelle Mobile :

NOTE: Essayez ceci avec vos yeux fermés, si vous le pouvez. Egalement, essayez ceci sans cibler, bien que ce soit utile dans les premières étapes. Faites de votre mieux pour ne pas

regarder vers la zone sur laquelle vous vous concentrez, derrière vos yeux clos.

Effleurer légèrement la peau de votre genou gauche - juste assez pour laisser une sensation de tintement.

Fermez vos yeux et sentez ceci avec votre conscience corporelle. Devenez vraiment conscient de la sensation jusqu'à

ce qu'elle s'en aille. Vous pouvez facilement sentir votre genou tinter. Concentrez-vous - oubliez le reste de votre corps...

Maintenant déplacez doucement votre genou et sentez plus de ce même genou...devenez conscient de lui comme un

ensemble uni. Sentez son contour et sa forme, et obtenez vraiment la sensation avec votre conscience corporelle.

Votre centre de conscience corporelle se situe maintenant dans votre genou gauche.

Notez ce que vous avez ressenti. Etait-ce facile? Qu'avez-vous ressenti?

Faites maintenant l'exercice sur votre genou droit, sans avoir à l'effleurer

Sensations - Obtenez le bourdonnement dessus:

L'absence de résultats indique des bloquages - continuez à essayer, mais ne vous concentrez pas que sur ces zones (travailler alentour les aide)

1. Tintement, chatouillement, bourdonnement et vibrations, dans les pantes de pied et paumes, doigts et orteils
2. Sensation d'eau courante, dans le haut des jambes et des bras
3. tintement dans la profondeur des os, à l'intérieur des mains, pieds, jambes et bras
4. Lourdeurs et fourmillements, en particulier dans les mains et pieds
5. Tintement, sensations de courant énergétique dans le corps, le haut des bras, jambes et la colonne.
6. Flottement localisé et palpitations dans la chair et sur la peau
7. Spasmes musculaires et membres contractants
8. Comme un chatouillement de toile d'araignée, ou des fourmis partout sur vous
9. Sensations piquantes et de piqûres localisées
10. zones de froid ou chaud, faisant mal ou brûlant, particulièrement dans les plantes de pied et les paumes
11. Douleurs articulaires de piqûres
12. Crampes musculaires

NOTE: Le corps énergétique est d'habitude bi-latéral de nature - un côté répondra plus facilement que l'autre. Rappelez vous que vous en êtes au début de votre travail, vous pouvez expérimenter certaines fatigues physiques.

Truc utile! Pratiquez MBA en temps réel - en mangeant, en vous brossant les dents ou les

cheveux, dans la douche, en vous rasant, en cuisinant, en vous entraînant, etc. Pouvez-vous songer aux autres moments où vous pouvez pratiquer MBA?

LECON 2

Au moment où vous commencez cette leçon, après avoir pratiqué ce que vous avez appris jusqu'à ce que vous vous sentiez en confiance, vous avez peut-être remarqué un accroissement dans le nombre et le souvenir de vos rêves. Si vous entamez cette partie immédiatement après la partie A, alors vous remarquerez cet effet dans les quelques jours ou semaines à venir, dépendant de combien vous pratiquez, de votre santé et de l'état de votre corps énergétique. Ceci est tout à fait normal, étant donné que votre corps énergétique se développe; il devient plus fort, augmentant vos souvenirs de ses activités hors du corps. Une fois que vous allez commencer à apprendre à stocker de l'énergie, cet "effet de bord" deviendra tout à fait marqué.

Cette leçon est divisée en deux parties qui peuvent être faites séparément, ou consécutivement. Suivez vos niveaux de confort. Vous pouvez préférer dépenser quelques jours à exercer les techniques de la première section, avant d'avancer vers la seconde partie. Dans cette leçon vous apprendrez comment stimuler l'énergie au travers de vos pieds et jambes, mains et bras. Ces membres contiennent des chemins énergétiques très importants, et sont vitaux dans le travail énergétique. Travailler dessus maintenant met en place une solide et stable fondation. C'est au travers de ces zones, que vous pouvez augmenter vos niveaux énergétiques et sensitifs.

Rappelez-vous de maintenir votre respiration énergétique, autant que vous le pouvez. En faisant cela, vous pouvez tirer leçon des effets de la fatigue et de l'épuisement d'énergie que ce type de travail peut causer au commencement.

5 Actions conscientes utilisées dans le travail NEW

1. agitation
2. brossage
3. enveloppement
4. action de déchirure
5. épongement

Pieds Le début pour commencer - Travail ludique des jambes

Il peut être tentant de développer d'abord les chakras majeurs, ou centres principaux d'énergie mais à long terme, le système énergétique supportant ces structures serait affaibli, stressé et déséquilibré. Le système NEW construit une solide et robuste fondation pour un travail énergétique plus avancé.

Parce que les pieds, avec les paumes des mains, contiennent les plus hautes proportions de points énergétiques, ils seront développés en premier lieu.

Utilisez l'imagination/le ciblage tactile (en éraflant ou en frottant) seulement si vous en avez besoin.

Rotation de Centre D'Énergie : Comment tourner dans la bonne direction

Les centres énergétiques principaux sont des vortex non-physiques d'énergie, qui ressemblent, par clairvoyance, à des roues tournantes d'une lumière multicolore. Bien que les centres énergétiques secondaires ne puissent pas être aussi facilement observés, il est logique de suggérer qu'ils auraient également des attributs similaires. La direction naturelle dans laquelle tourne un centre énergétique peut souvent être ressentie grâce à l'action d'agitation de la conscience, en particulier avec les centres squelettaux liés plus larges. Si vous sentez une résistance pendant que vous utilisez l'action d'agitation, essayez d'inverser la direction de cette action. Si la nouvelle direction semble plus facile et plus naturelle, ou a plus d'effets positifs, alors utilisez-la.

Travail de l'orteil:

Ciblez le haut de l'attache du gros Orteil, là où il joint le pied. Donnez à cette zone une légère éraflure ou frottement jusqu'à ce qu'elle tinte légèrement; en suivant le mouvement avec votre point de conscience. Maintenant, imaginez que vous êtes en train d'agiter un pinceau à cet endroit, par votre pensée et avec votre conscience centrée dans ce cercle.

Continuez d'agiter jusqu'à ce que vous sentiez que quelque chose se passe. Maintenant, faites de même avec l'attache suivante de votre gros orteil, celle sous l'ongle de votre orteil.

Faites de même avec votre autre pied.

Scindez la conscience - brossez les deux gros orteils, vers le haut et vers le bas. Sentez le réellement.

Enveloppez chaque gros orteil, l'un à la fois. (Dessin animé d'un gros orteil et ruban)

Épongez chaque gros orteil, l'un à la fois.

Essayez de scinder votre conscience, et brossez ou épongez les deux orteils simultanément.

Sur votre meilleur pied (celui qui répond le mieux) brossez profondément et épongez les orteils à côté du gros orteil, individuellement. Il n'y a pas besoin de plus grande stimulation de ces centres énergétiques.

Maintenant faites de même avec l'autre pied, en passant plus de temps dessus.

Maintenant "peignez vos ongles de pied" avec un pinceau imaginaire, sur les deux pieds ensemble, vers le haut et vers le bas, ou d'un pied à l'autre. Changez la direction, et allez d'un côté à l'autre, d'un champ large. Sentez réellement chaque mouvement comme s'il

voyageait au travers de vos orteils.

Travail de la plante du pied:

Vous pouvez faire chaque plante de pied individuellement, ou utiliser votre conscience scindée et faire les deux à la fois.

Ciblez la plante de votre pied et utilisez une petite action d'agitation dans le sens des aiguilles d'une montre. Déplacez maintenant en douceur ce cercle de mouvement sur toute la plante de votre pied et sur tous les orteils - couvrez la zone entière.

Maintenant brossez la plante de votre pied, profondément. Continuez pendant au moins cinq minutes, ou jusqu'à ce que votre pied réponde.

Travail du talon:

Utilisez une grande action d'agitation pour plus de stimulation.

Les talons contiennent de grandes structures énergétiques, donc il est bénéfique de leur donner une attention particulière.

Rappelez-vous de sentir réellement ce que vous êtes en train de faire!

Travail sur l'entièreté du pied:

Epongez profondément du bout des orteils vers les talons.

Sentez cette action remplir l'entièreté de l'intérieur de chaque pied en même temps que vous faites cela.

Travail de la cheville:

Passez approximativement 20 secondes sur chaque partie de cet exercice.

Utilisez une action d'agitation sur les centres internes et externes de la cheville gauche, sur les parties osseuses de l'attache de la cheville, l'une à la fois.

Utilisez une action d'enveloppement autour de l'entièreté de la cheville gauche.

Répétez tous les exercices ci-dessus sur l'entièreté de la cheville droite.

Essayez de scinder la conscience et d'envelopper les deux chevilles en même temps.

Travail du genou:

Passez approximativement 20 secondes sur chaque partie de cet exercice.

Utilisez un mouvement de déchirure, une grande action d'agitation, ensuite une action de brosse, sur la rotule gauche.

Répétez les actions ci-dessus sur l'arrière de l'attache du genou gauche.
Utilisez l'action d'enveloppement autour de toute l'attache du genou gauche.
Répétez tous les exercices ci-dessus pour l'attache du genou droit.
Essayez de scinder la conscience et d'envelopper l'attache de chaque genou ensemble.

Travail de la jambe:

Cinq chemins principaux de la jambe:

1. Avant
2. Arrière
3. Intérieur
4. Extérieur
5. Noyau interne de la moelle (épongage en profondeur)

Centres des hanches:

Il y a quatre centres aux hanches, un à chaque attache de la hanche, et un sur l'intérieur des cuisses, où vos jambes rejoignent la zone de l'aîne.

Ces deux derniers sont connectés avec le chakra qui gère l'énergie sexuelle, donc il est important de stopper dès que vous sentez une quelconque sensation.

En exécutant le travail des hanches, il y aura certaines suggestions qui vous feraient ressentir l'énergie dans ces centres, trop distrayante, ou sexuelle.

Sur une attache de hanche à la fois, utilisez une large action d'agitation selon la taille de l'attache.

Ensuite, brossez largement vers le haut et vers le bas, d'un côté à l'autre, sur la partie frontale de l'attache de la hanche, puis le côté, suivi par la zone arrière.

Ces centres ne sont pas aussi sensibles que ceux de l'aîne, mais il est toujours important de cesser le travail une fois que des sensations sont ressenties.

Sur les centres internes de l'aîne, utilisez d'abord une action d'agitation, d'à peu près un pouce ou deux de diamètre.

Vous n'avez pas à bouger vos jambes pour faire cela. Ensuite, utilisez une action de brosse étroite et déplacez votre conscience d'arrière en avant sur le centre.

Cessez la stimulation aussitôt que ce centre présente tout signe d'activité.

Finalement, utilisez une action d'enveloppement autour de l'entièreté de chaque attache de hanche, l'une à la fois, et en englobant la totalité des quatre centres de chaque.

En raison de la forme du joint de la hanche, cet exercice a besoin d'être réalisé à un angle léger, qui pourrait d'abord sembler maladroit. Faites juste de votre mieux.

Essayer de scinder la conscience, et couvrir les deux attaches de hanche à la fois, dans n'importe quelle direction, est le plus facile. Se déplacer dans des directions opposées peut mieux marcher pour vous.

Essayez un cas de figure de huit actions conscientes, en stimulant tous les huit centres des hanches avec une seule action.

Attention - Centres du pli de l'aine:

Les centres du pli de l'aine sont les plus grands, les plus puissants, et les plus sensibles centres énergétiques secondaire dans le corps entier. Il n'est pas recommandé d'expérimenter ces centres juste pour voir ce qu'il peut se passer. Ceux-ci peuvent causer certaines sensations énergétiques et des palpitations extrêmement lourdes, qui peuvent toutes s'étendre très facilement dans les parties génitales elles-mêmes. N'exagérez pas la stimulation des centres internes. Dès que vous y sentez une légère palpitation, tintement, ou ronflement, laissez les seuls et procédez à l'exercice suivant.

Il est tout à fait normal de ressentir quelques sensation de palpitations assez fortes dans les centres du pli de l'aine, et même de sentir un léger éveil sexuel; en particulier quand vous commencez à travailler sur eux. Cela ne cause normalement aucun problème donc ne soyez pas alarmés, à moins que ces sensations ne deviennent intenses ou excessivement distrayantes. Si un éveil sexuel est ressenti au départ, procédez immédiatement à l'exercice suivant, car c'est un signe certain que les centres du pli de l'aine sont devenus actifs.

Soyez conscient qu'une sur-stimulation et des sensations de mouvements énergétiques excessivement fortes dans les centres du pli de l'aine tendra à enfermer la conscience dans la zone génitale, et dans le centre énergétique principal génital. S'il est permis de continuer, cela peut causer un éveil sexuel exceptionnellement fort, pressant et continu ; rendant d'autres exercices de développement très difficiles à ce moment-là.

Si vous vous sentez devenir sexuellement éveillé, ou inapte à vous concentrer sur davantage de travail énergétique, arrêtez ce que vous êtes en train de faire et forcez votre conscience à sortir de cette zone. Clappez vos mains, oui, applaudissez-vous - Ca arrive à des tas de gens. Concentrez-vous sur le tintement dans vos mains que le clappement produit, jusqu'à ce que vous ne soyez plus détourné.

Si ca ne fonctionne pas, allez marcher un court temps. Même vous giffler un peu le visage, prendre une douche froide, ou toute chose typique que certains utilisent pour un éveil sexuel non désiré, peut marcher. Autres idées : tremper les mains ou pieds dans de l'eau glacée, de l'exercice vigoureux.

La prochaine fois que vous travaillez dans les centres de l'aine, prenez un peu plus de précautions. Cependant, si la sur-stimulation le blocage de la conscience génitale continue de réapparaître à chaque session, cessez complètement le travail interne du centre du pli de l'aine, et passez-les dans toutes les sessions futures de développement.

Pieds et jambes - Guide de référence rapide: (en utilisant la conscience scindée, ou séparément, d'après le niveau de confort)

-

1. Gros orteils - Remuez les deux attaches principales ; brossez et enveloppez l'entièreté de chaque gros orteil.
2. Autres orteils - Brossez et eponger seulement sur chacun d'eux.
3. Tous les orteils - Large action de brossage sur chaque plante
4. Plantes des pieds - Action d'agitation mobile rotative sur la surface entière de chaque plante
5. Large action de brossage sur chaque plante.

6. Talons - En profondeur, large action d'agitation sur chaque talon.
7. Pied entier - action d'éponnage au travers de l'entièreté de chaque pied.
8. Chevilles - action d'agitation sur les surfaces osseuses internes et externes des deux attaches des chevilles.
9. Action d'enveloppement autour de chaque cheville.
10. Genoux - Dechirure, agitation, brossage, enveloppement des genoux.
11. Jambes - Brosser chaque jambe (4 chemins), du pied à la hanche, dans les deux sens.
12. Hanches - agiter, puis brosser chaque centre hanche (regardez les précautions)
13. Action d'enveloppement autour de l'entièreté de chaque attache de hanche. schématiser les huit.

LECON 3

Pour faire simple, les chakras présents dans les mains reçoivent et transmettent l'énergie. Les mains et les pieds ont beaucoup de chakras mineurs; de même ils drainent tout deux des énergies subtiles atmosphériques, avec les pieds et les jambes drainant des énergies plus terrestres.

Comme pour les pieds et les jambes, beaucoup de petites zones et de centres énergétiques individuels ont besoin d'être travaillés dans les mains et les bras afin de dégager des blocages, redéfinir des chemins et généralement les agrandir. Ce travail précoce va progressivement augmenter leur potentiel énergétique, ce qui augmente la quantité d'énergie qu'il est possible de drainer au travers d'eux. Encore une fois, gardez à l'esprit que la plupart de ce premier travail est réalisé uniquement durant le temps d'apprentissage du système NEW. Ce travail est très progressif et de grandes zones deviendront vite "Opérationnelles". L'activation devient alors une question plus simple, avec de grandes actions de brossage et d'éponnage qui seront utilisées pour stimuler l'entièreté des mains et des bras par paire. Et à terme, ça en devient rapide, pour l'entièreté des actions de balayage énergétique sur les membres.

Les doigts:

Travaillez sur chaque doigt, en commençant par vos pouces, de la même manière et dans le même ordre que vous l'avez fait avec vos orteils, sur les deux mains, l'une à la fois. A la différence des orteils par contre, toutes les attaches des doigts peuvent être travaillées avec l'action d'agitation (si nécessaire ou désiré), car elles sont plus faciles à cibler que les plus petites attaches des orteils. Utiliser l'action d'agitation sur chaque attache d'un doigt devrait

être considéré comme optionnel cependant, et seulement faite si des bloquages énergétiques sont présents, p. ex, si les doigts et les mains ne peuvent pas être rendu responsifs aux actions de brossage et d'épongage. Il est facile de dire si une zone ne répond pas, car aucune sensation de mouvement énergétique ne sera ressentie du tout en provenance des zones où l'on travaille.

NOTE: Si vous avez du mal à faire ces exercices, essayez de regarder chaque doigt quand vous travaillez dessus. Une fois que vous avez fait l'exercice quelques fois, arrêtez d'utiliser vos yeux. La chose principale ici est de rendre vos doigts et vos mains responsifs.

Travaillez au travers de chaque attache et charnière de chaque main, avec l'action d'agitation, en commençant avec les attaches du pouce là où elles joignent vos mains, l'une à la fois. Utilisez l'action d'agitation sur le haut des attaches seulement, et pas sur les côtés ou le dessous. Cependant, si vous avez des problèmes à rendre vos mains fonctionnelles, vous il peut être appréciable de faire les deux côtés aussi bien que les dessous. Utilisez l'action d'agitation sur toutes les attaches du pouce, mais son utilisation sur les attaches du doigt est considéré comme optionnel.

Utilisez une action étroite de brossage pour stimuler l'entièreté de la longueur de chaque doigt, l'un à la fois, sur le dessus des deux mains jusqu'à ce qu'ils répondent. Essayez et sentez cette action à l'intérieur de l'entièreté de chaque doigt pendant que vous faites cela. Tournez la main et répétez ceci pour chaque doigt et chaque pouce sur leur face du dessous, de la même manière.

Utilisez une action d'enveloppement autour de l'entièreté de la longueur de chaque doigt, l'un à la fois. La position dans laquelle la main est tenue peut être variée pour correspondre à ce qu'il est le plus facile pour vous de ressentir, les paumes vers le haut ou vers le bas. Utilisez une action étroite d'enveloppement, de recouvrement, en enveloppant lentement vers le haut et en spirales chaque doigt. Continuez ceci durant trente secondes par doigt, ou jusqu'à ce qu'ils répondent, et plus si désiré.

Utilisez une large action de brossage le long de tous les doigts, d'un côté à l'autre, en couvrant tous les doigts.

Essayez de scinder la conscience et répétez les actions ci-dessus sur les deux mains en même temps.

(Souvenez-vous d'essayer différentes actions d'agitation!)

Main et Paume:

Passez au moins 20 secondes sur chacun de ces exercices.

Comme pour les plantes des pieds, les paumes des mains et les dessous des doigts contiennent une haute concentration de ports d'échange d'énergie. Ceux-ci recouvrent et alimentent les structures énergétiques complexes dans les mains et les poignets.

C'est le même processus qu'avec les plantes de vos pieds. Faites le sur la paume de chaque main, une à la fois. Utilisez d'abord une forte, mobile action d'agitation, en bougeant cette action jusqu'à ce que vous ayez couvert l'entièreté de la paume de chaque main, en incluant le dessous de tous les doigts.

Ensuite, utilisez une large action de brossage, d'arrière en avant, à partir de quelques pouces

au-dessus du talon de la paume jusqu'au bout des doigts, en couvrant la surface entière des paumes et le dessous de tous les doigts.

En utilisant une grande action d'éponnage, déplacez la conscience au travers de l'entièreté de la main, d'arrière en avant, en sentant toute la main.

Faites l'autre main, puis essayez de scinder la conscience et de broser et éponger les deux paumes ensemble, à partir du dessus des poignets jusqu'au bout des doigts.

Le travail de la paume, comme le travail de la plante, peut également causer des sensations intenses de mouvement énergétique dans les paumes et les doigts. Ces sensations se réduiront habituellement plus vite que celles dans les pieds.

Poignet:

Passez au moins 20 secondes sur chacun de ces exercices.

Utilisez une grande action d'agitation, puis une large action de brossage, sur le dessus du poignet gauche.

Répétez les deux actions ci-dessus sur le dessous du poignet gauche.

Utilisez une action d'enveloppement autour de tout le poignet gauche.

Répétez toutes les actions ci-dessus sur le poignet droit.

Essayez de scinder la conscience et d'envelopper les deux poignets ensemble.

Coude:

Passez au moins 20 secondes sur chacun de ces exercices.

Utilisez une grande action d'agitation, de déchirure, puis de brossage, sur l'extérieur du coude gauche.

Répétez les actions ci-dessus sur l'intérieur du coude gauche.

Utilisez les actions d'enveloppement autour de toute l'attache du coude gauche.

Répétez toutes les actions ci-dessus sur le coude droit.

Essayez de scinder la conscience et d'utiliser l'action d'enveloppement sur les deux coudes ensemble.

Epaule:

Chaque épaule porte quelques grands centres secondaires, telle la zone de l'aîne, mais travailler sur ceux-la de requiert aucunes précautions. Passez au moins 20 secondes sur chaque exercice de l'épaule. Vous pouvez trouver plus facile de tenir vos bras sur vos hanches pendant le travail sur les aisselles et l'enveloppement des attaches de l'épaule.

Utilisez une action d'agitation assez grande, puis de déchirure suivie par une action de brossage, sur chacun de ces centres d'attache.

1. Attache externe de l'épaule (point d'épaule)
2. Aisselle
3. Arrière de l'attache de l'épaule

4. Avant de l'attache de l'épaule

Utilisez une action d'enveloppement autour de toute l'attache de l'épaule, avec le bras tenant sur la hanche.

Répétez tous les exercices ci-dessus avec l'épaule droite.

Essayez de scinder la conscience et d'envelopper les deux épaules en même temps, les bras sur les hanche.

Bras:

Pour les exercices suivants, déplacez la conscience d'arrière en avant, du bout des doigts vers l'épaule, une douzaine de fois dans chaque direction. Prenez approximativement trois secondes sur chaque partie du bras en montant, et pareillement en descendant.

Le long de l'extérieur du bras gauche, utilisez une grande action de brossage du bout des doigts au poignet, au coude, jusqu'à l'extérieur de l'épaule.

Répétez ceci sur la partie interne du bras, du bout des doigts, poignet interne, et intérieur du coude jusqu'à l'aisselle.

Répétez sur l'entièreté du bras gauche, en utilisant une action d'épongage, en sentant tout le bras, à l'intérieur et à l'extérieur.

Répétez tous les exercices ci-dessus sur le bras droit.

Essayez de scinder la conscience et répétez l'action d'épongage avec l'entièreté des deux bras à la fois.

Mains et Bras - Guide de Référence Rapide:

1. Doigts - Remuez chaque attache du pouce, puis brossez et enveloppez chaque doigt et attache du pouce.
2. Utilisez une large action de brossage le long de tous les doigts, d'un côté à l'autre.
3. Mains - Large action de brossage le long de l'arrière de chaque main, du bout des doigts au poignets.
4. Paumes - Action d'agitation rotative, puis large action de brossage sur chacune.
5. Mains - Utilisez une action d'épongage sur l'entièreté de chaque main, au travers des deux mains.
6. Poignets - Remuez l'intérieur et l'extérieur, puis utilisez l'action de brossage et d'enveloppement.
7. Coudes - Remuez l'intérieur et l'extérieur, puis utilisez les actions de déchirure, brossage et enveloppement.
8. Epaules - Remuez l'intérieur, l'extérieur, l'avant, l'arrière, puis utilisez les actions de déchirure, brossage et enveloppement.
9. Bras - Large action de brossage le long des chemins externes, puis internes.
10. Action d'épongage à travers l'entièreté de chaque bras.

Encore une fois, gardez à l'esprit ici, après avoir travaillé si laborieusement et soigneusement au travers de votre corps énergétique, que la plupart des exercices ci-dessus sont seulement utilisés durant l'entraînement précoce.

Le système NEW est très progressif et de grandes parties de votre corps énergétique commenceront bientôt à répondre à de simples et plus grandes actions énergétiques rapides de conscience.

Ceci deviendra apparent quand vous commencerez à travailler certaines des pratiques de montée d'énergie les plus avancées et la mise en avant de circuits complets du corps.

Pratiquez le travail sur la stimulation des centres et chemins énergétiques dans les deux bras et jambes, jusqu'à ce que vous sentiez à l'aise avec ces sensations, avant de continuer les leçons.

LECON 4

Cette leçon vous enseignera comment faire usage du facteur de résistance énergétique qui se produit quand la conscience est drainée rapidement au travers du corps énergétique. Ceci aide à nettoyer, redéfinir et fortifier tous les canaux énergétiques. Il est temps de bondir en pleine action!

Vous avez peut-être remarqué que si vous accélérez le flux énergétique au travers de votre corps, il y a une sensation de trainée, comme si votre champ énergétique ne pouvait pas tout à fait suivre votre esprit. Cette résistance vous permet en fait de sentir la substance de votre propre corps énergétique. Les actions de rebond de conscience causent une ondulation dans le corps énergétique, et un effet de bord de ceci est en fait qu'il force le corps énergétique à se déplacer. En "gardant les choses en mouvement", le corps énergétique est plus rapide à nettoyer et développer les canaux et structures internes.

Essayez ceci: En utilisant une action d'éponnage, faites bondir votre conscience d'un pied à la hanche, de haut en bas, en la sentant bouger dans les deux directions. Faites ceci rapidement et répétitivement. Vous êtes capable de déplacer votre conscience instantanément d'une partie de votre corps à la suivante; cependant, ce n'est pas le cas lorsque vous êtes en train de déplacer l'énergie au travers de votre corps.

Augmentez la vitesse du rebond de la jambe jusqu'à ce que vous puissiez ressentir le facteur de résistance. Vous trouverez qu'il y a une limite de vitesse naturelle d'à peu près une demi seconde à chaque trajet. Si vous bougez plus rapidement que cela, votre conscience perdra le contact avec la substance de votre corps énergétique, et vous vous sentirez être effleuré du pied à la hanche, en passant outre de la jambe qui est entre. Une fois que cela se passe, vous n'êtes plus en train de mener votre point de conscience au travers de votre corps énergétique, et n'êtes donc plus en train de le stimuler.

Test de rebond:

Avant de faire bondir l'énergie, essayez d'abord de déterminer la meilleure vitesse. Expérimentez jusqu'à ce que la résistance soit sentie, puis ralentissez un peu la vitesse jusqu'à ce que vous puissiez rebondir l'énergie rapidement et confortablement au travers de votre corps tout en retenant toujours la sensation du contact de la conscience corporelle. C'est la vitesse adéquate pour votre corps. Ne la mesurez pas; gardez juste la sensation de ce qui semble être la meilleure vitesse pour vous.

Actions de rebondissement (Ou comment imiter un kangourou sur un trampoline).

Jambes et Bras:

Bondissez au travers des bras et des jambes, après avoir mesuré la meilleure vitesse pour vous, pendant au moins une minute. Faites chaque bras et jambe individuellement, puis scindez la conscience, et faites les deux bras, ou les deux jambes, ensemble. Souvenez-vous de couvrir dans ces actions de rebondissement, de votre pied à votre hanche, et de vos mains et doigts, à vos épaules. Essayez de tenir vos bras horizontalement, et de rebondir d'une main à l'autre!

Rebond spinal:

C'est une merveilleuse technique si vous souffrez de tensions au dos ou de blessures spinales. Une fois maîtrisé, vous pouvez la mettre en mouvement et utiliser votre esprit pour d'autres choses (lire ce livre, la méditation, regarder la télévision, lire, les activités journalières, etc). Seule une petite partie de votre conscience est nécessaire pour garder l'action de rebondissement en mouvement en arrière-plan.

Un bénéfice du rebond spinal est qu'il a un effet stimulant sur les racines de tous les principaux centres énergétiques (chakras majeurs) sans directement se concentrer sur leur sensibles structures en vortex sur l'avant du corps. Cet exercice est excellent à être réalisé quelques minutes sur base quotidienne par tout pratiquant énergétique sérieux. Avant d'aller dormir est un bon moment, cependant c'est adaptable à tout moment.

Ciblez consciemment le coccyx (l'os de queue) à la base de l'épine, en éraflant ou en frottant si c'est nécessaire. Utilisez une action de brossage pour stimuler cette zone. Cessez si tout symptôme érotique ou forte sensation de mouvement énergétique sont ressentis. Passez directement à l'action de rebondissement, si cela arrive, et soyez plus prudemment la prochaine fois en brossant le coccyx en réduisant le temps passé dessus. Si le problème réapparaît, éviter le brossage est mieux.

Déplacez votre conscience le long de la longueur totale de l'épine jusque juste au-dessus de la tête. Faites bondir la conscience d'arrière en avant, du coccyx à la tête, en sentant ceci monter et descendre le long du milieu de votre dos, pendant tout le trajet. Essayez et gardez cette action centrée sur l'épine elle-même. Augmentez la vitesse, jusqu'à ce que vous rencontriez une résistance, puis revenez à un rythme plus confortable, d'à peu près une demi seconde dans chaque direction. Respirez naturellement tout en faisant cela.

Si vous avez des blessures spinales, employez comme une action de lame et tranchez d'un côté à l'autre, en commençant à la base de votre épine, et en faisant votre travail lentement vers le haut de votre épine. Prêtez plus d'attention et passez plus de temps en utilisant cette action de tranchage sur les zones endommagées.

Rebond sur l'entièreté du corps:

Cette action fait monter et descendre la conscience au travers du corps tout entier. Ceci peut être fait dans n'importe quelle position, mais est mieux appris en étant couché avec vos bras relevés directement au-dessus de votre tête.

Quand vous serez plus familier avec la sensation de rebond sur le corps entier, vous pourrez placer vos bras sur vos côtés, ou faire cette action tout en étant assis ou debout.

Menez votre conscience depuis vos deux pieds, en montant au travers des jambes, des hanches, du torse et de l'épine, de la tête, des bras, et jusque tout au-dessus du bout de vos doigts.

Faites rebondir votre conscience d'arrière en avant, jusqu'à ce que la résistance soit ressentie, puis passez à un rythme confortable (habituellement une ou deux secondes par trajet).

Le foyer principal obtient la sensation générale de l'énergie se déplaçant au travers de votre corps.

LECON 5

Le corps énergétique contient certains circuits énergétiques. Les circuits pour lesquels vous avez travaillé au développement dans les leçons précédentes sont les circuits de stockage qui voyagent au travers des pieds-jambes et mains-bras jusqu'à un des centres principaux de stockage. Dans cette leçon, vous apprendrez comment faire monter et stocker l'énergie, ce qui contrecarrera n'importe quelle fatigue physique (épuisement d'énergie) que vous avez pu éprouver.

Cette leçon vise à fournir une solide fondation pour un futur travail énergétique au travers d'un accroissement des niveaux personnels de stockage.

Initialement, le système NEW se concentre principalement sur les numéros 2,4 et 5 dans la définition suivante du corps énergétique.

Cinq circuits énergétiques principaux :

1. Circuit principal - Circuit de la Kundalini

2. Circuit de stockage - 3 centres principaux de stockage
3. Chakras majeurs ou Circuit primaire - Sept centres primaires
4. Chakras mineurs ou Circuit secondaire - Centres secondaire de support
5. Circuit tertiaire - Ports d'échange d'énergie

Tous ces circuits ont des rôles différents, sur la totalité des trois niveaux. Ils travaillent tous ensemble en assistant les besoins et fonctions de chaque autre. Tous sont une part importante de la structure bioénergétique du corps physique.

(2) Centres de stockage d'énergie

Le corps énergétique humain a trois principales "batteries", ou centres d'énergie, où différentes sortes d'énergie sont stockées.

#1 - Le Sous-Nombril:

Position - à mi-chemin entre le nombril et la ligne pubique, deux pouces à l'intérieur pour un corps de taille moyenne.

Rôle - stockage de l'énergie physique vitale brute.

#2 - Le Sous-Coeur:

Position - centre de la poitrine à la base du sternum, deux pouces à l'intérieur pour un corps de taille moyenne.

Rôle - stockage de l'énergie émotionnelle brute.

#3 - Le Sous-Front:

Position - Entre les sourcils au centre du front, deux pouces à l'intérieur pour un corps de taille moyenne.

Rôle - stockage de l'énergie mentale et psychique brute.

Note: Le centre de stockage du Sous-Nombril est le plus important et le plus sûr à remplir activement. Les trois centres de stockage sont interconnectés. Quand le centre du Sous-Nombril est en train d'être rempli, il déborde automatiquement dans le centre de stockage du Sous-Coeur, qui déborde dans le centre de stockage du Sous-Front. Donc quand l'énergie est dirigée seulement dans le centre du Sous-Nombril, les deux centres plus élevés sont automatiquement remplis au même moment.

Si les procédures données dans ce livre sont suivies, les trois centres de stockage seront remplis et développés ensemble, naturellement et d'une manière bien équilibrée. Et quand on en vient à un développement du corps énergétique à long terme, l'équilibre est extrêmement important.

Remplir directement un des deux centres de stockage plus élevés peut avoir beaucoup d'effets inverse, similairement à un travail prédominant sur les chakras majeurs, incluant :

Déséquilibrer le corps énergétique

Diminuer d'une manière significative les niveaux globaux d'énergie.

Ralentir ou gêner le travail du développement énergétique sur le long terme.
Affecter la stabilité émotionnelle, mentale et psychique.

Il n'y a pas de raccourcis sûrs avec le système NEW, bien qu'il soit un raccourci en lui-même quand vous regardez ses résultats - le progrès est plus rapide.

Si vous désirez des capacités psychiques, alors pratiquez régulièrement la méditation en transe et travaillez journalièrement au remplissage de votre centre du Sous-Nombriil; aussi bien qu'en faisant d'autres parties du système NEW. Faites de la méditation en transe et de l'augmentation d'énergie une partie de votre vie quotidienne, et votre corps énergétique se développera progressivement et sans risque d'une manière naturelle, équilibrée et saine. Toutes les capacités psychiques dormantes commenceront à se manifester dès qu'elles seront prêtes, quand les conditions énergétiques qui les permettent seront créées.

En théorie, il pourrait sembler être une bonne idée de travailler seulement sur les centres plus élevés (ou Chakras majeurs) si les abiletés psychiques sont développées mais beaucoup de problèmes potentiels peuvent survenir de cette manière. (voir pages xx) Ceux-ci peuvent tous être évités en préparant d'abord les centres secondaires, et le progrès général sera toujours plus rapide et sans risque si cette règle est suivie.

(4) Centres énergétiques secondaires - Les Charkras mineurs

Les Chakras mineurs sont très similaires aux Chakras majeurs, mais sont plus petits, plus simples, et ont moins de fonctions.

Leur but principal est de raffiner, transformer et conditionner les énergies recues au travers du système tertiaire (les ports d'échange d'énergie) en de l'énergie avec des qualités spécifiques, telle que requise.

Les Chakras mineurs dans les mains et les pieds, le coude, les genoux et la zone de l'aine ont été activés et stimulés dans les lecons 1 et 2.

(5) Les ports d'échange d'énergie

Les ports d'échange d'énergie (le système tertiaire) sont des centres énergétiques ressemblant à de minuscules pores avec de très simples fonctions.

Ceux-ci sont plutôt comme les millions de pores minuscules et poils couvrant la peau du corps humain. Leur fonction basique est d'absorber et de décharger les énergies; et sur un plus haut niveau de détecter l'énergie.

L'entière surface de la peau est légèrement couverte de ceux-ci, mais ils sont hautement concentrés dans quelques zones principales.

1. Plantes des pieds.
2. Paumes des mains.
3. Passages nasaux et poumons.
4. Lèvres, bouche et langue.
5. Parties génitales.

Les deux premières leçons se sont concentrées sur l'activation et la stimulation des ports d'échange d'énergie dans les plantes des pieds et les paumes des mains. Cette approche augmente de manière significative le taux d'énergie avec lequel vous pouvez travailler, de même qu'elle vous familiarise avec les sensations énergétiques. Les techniques de rebond dans la leçon 3 va également contribuer vers votre développement général du corps énergétique en effaçant plus rapidement les bloquages. L'étape suivante est d'apprendre comment faire monter l'énergie et la stocker.

Montée d'énergie:

Il y a deux façons de faire monter l'énergie dans votre corps : avec la conscience seule, ou aidée par la respiration.

Procédures basiques pour la montée dans les jambes:

Montée d'énergie consciente:

Pre-stimulation des pieds: Simple action large de brossage d'arrière en avant le long de tous les orteils d'un pied pendant à peu près trente secondes. Ensuite, une large action de brossage sur la plante, aussi pendant à peu près trente secondes. Maintenant une action profonde d'éponnage au travers du pied entier, encore pour à peu près trente secondes. Répétez sur l'autre pied. Maintenant scindez votre conscience, et répétez l'action d'éponnage sur les deux pieds (si possible) jusqu'à ce qu'une quelconque activité soit ressentie dans un ou les deux pieds. Si c'est facile pour vous, à l'avenir, pré-stimulez les deux pieds ensemble en utilisant juste l'action d'éponnage.

La conscience scindée (optionnel) s'étend vers le bas et saisit l'énergie des deux pieds avec vos mains conscientes, et tire l'énergie vers le haut. Epongez-la vers le haut au travers de votre corps, en sentant l'entièreté de vos jambes pendant qu'elle monte jusqu'à vos hanches. Déplacer votre conscience au travers de vos jambes comme ceci force l'énergie à s'écouler vers le haut.

Emmenez l'énergie vers le haut jusqu'en face de vos hanches (en évitant les parties génitales) et faites-la s'écouler directement dans votre centre de stockage du Sous-Nombril - à mi-chemin entre le nombril et la ligne pubique et deux pouces (cinq centimètres) à l'intérieur du corps dépendant de la taille de votre corps, bien entendu. Cette zone n'a pas à être exacte, du moment que l'énergie s'écoule rudement au milieu de la zone inférieure du nombril.

Sentez l'énergie s'écouler profondément dans votre ventre pendant un moment, en sentant votre centre du Sous-Nombril l'aspirer entièrement comme un aspirateur, ou un tourbillon (ou n'importe quelle image qui fonctionne le mieux pour vous) Ramenez votre conscience à vos pieds, prête pour la prochaine montée d'énergie.

Développez une action de balayage rythmique, en balayant et en épongeant l'énergie vers le haut au travers de vos jambes, au dessus et au travers de vos hanches, et profondément dans votre centre de stockage du Sous-Nombril avant de revenir à nouveau aux pieds.

Alternez les jambes, si vous les faites l'une à la fois.

Quand vous obtenez un bon écoulement d'énergie circulante, vous pourriez sentir une légère palpitation, sensation de bouillonnement dans votre zone inférieure du nombril. Ceci ressemble un peu à un vent d'estomac localisé. Cette sensation indique que l'énergie de la jambe stimule avec succès le centre du Sous-Nombril et se stocke dedans.

Pratiquez la montée d'énergie au travers de vos pieds et jambes jusqu'au centre de stockage du Sous-Nombril.

Procédure basique pour la montée d'énergie du bras

Position - Tout ce qui vous est confortable, tant que vous pouvez ressentir l'entièreté de vos bras sans aucune restriction ou inconfort.

Pré-stimulation des mains - Stimulez tous les doigts avec une large action de brossage sur leur long, suivi par la longueur des paumes et puis une profonde action d'éponnage au travers de l'entièreté des mains, poignets et doigts. Travaillez sur une main à la fois, ou scindez la conscience et faites les deux. Stoppez quand les sensations d'énergie sont ressenties.

Scindez la conscience (optionnel) et tirez l'énergie au travers des deux mains avec une large action d'éponnage. Continuez à la faire monter au travers de l'entièreté des deux bras jusqu'aux épaules, et conduisez l'énergie à l'arrière de votre nuque. C'est ici qu'elle rejoindra le flux énergétique étant monté au travers de votre colonne, en tant que partie du circuit complet de montée d'énergie du corps.

Cette technique est employée seule, menez l'énergie au travers des épaules, descendez sur la poitrine et l'estomac, et ensuite menez la directement dans le centre de stockage du Sous-Nombril avec une simple, balayante, action d'éponnage.

Sentez l'énergie s'écouler dans votre centre du Sous-Nombril pendant un moment, et puis ramenez votre conscience à vos mains prête pour la suivante montée d'énergie au travers de vos bras.

Utilisez deux ou trois secondes pour les champs d'énergie ascendants; ramenant votre conscience à vos mains à la fin de chaque champ ascendant, prête à commencer le prochain.

Pratiquez la montée d'énergie au travers des mains et bras jusqu'au centre du Sous-Nombril. Avant de passer à la leçon suivante, il vaut mieux être familier avec cette méthode de montée d'énergie. Une fois que vous avez expérimenté les différentes manières, vous pouvez alors choisir quelle combinaison vous convient le mieux, ou à tout moment donné.

LECON 6

Faire monter l'énergie avec la respiration :

C'est ici que vous allez mettre en pratique tout ce que vous avez appris et commencerez à faire monter et stocker l'énergie avec un circuit complet.

Ce circuit stimulera le corps énergétique en entier, en utilisant les deux techniques ci-dessus de montée d'énergie. Ceci accroît solidement le flux énergétique et les niveaux de vitalité tout en entraînant un développement bioénergétique étendu d'une manière sûre et progressive.

Respirer provoque un mouvement naturel dans le corps énergétique: celui de quelque chose s'écoulant dedans et dehors - un mouvement naturel ascendant et descendant, à l'intérieur et à l'extérieur. La respiration combinée avec la montée d'énergie donne un rythme naturel, créant un pouls régulier au travers de l'entièreté du corps énergétique. Le timing naturel créé par cela rend également l'exercice plus facile à faire.

Bras et Jambes:

Si vous êtes en train de débiter avec ces exercices, la première étape est de relaxer et stimuler vos pieds, jambes, mains et bras.

Répétez les deux sections ci-dessus sur la montée basique d'énergie sur le bras et la jambe (en se référant aux premières sections si besoin) jusqu'à ce que vous ayez certaines sensations de mouvement énergétique.

Cependant, si rien n'est ressenti, continuez de toute manière avec les exercices suivants. De l'énergie sera toujours amenée et stockée dans votre corps énergétique, même si rien n'est en fait ressenti.

Ce processus aide aussi à stimuler des zones inactives pour une plus grande activité.

Circuits complets de stockage:

Le circuit de stockage en deux parties et le circuit de stockage complet sont décrits ici. Vous pouvez préférer pratiquer l'un avant de passer au suivant. Pour cette raison, cette leçon est divisée en deux parties.

Circuit de stockage en deux parties:

Le circuit de stockage en deux parties est une simple procédure désignée pour mener directement l'énergie du bras et de la jambe dans le centre de stockage du Sous-Nombril.

Ceci va développer bientôt un rythme naturel, le rendant plus facile à continuer pour des périodes prolongées. Sentez-vous libre de varier les positions de vos bras et jambes pour ce qui semble le plus naturel pour vous.

Ce circuit peut être réalisé en étant assis, couché, debout ou même en marchant et en courant, mais est mieux appris en étant couché avec les bras étendus sur les côtés ou au-dessus de votre tête.

J'apprécie utiliser ce circuit quand je fais monter l'énergie à l'extérieur, p. ex, en regardant un lever ou un coucher de soleil.

Je trouve qu'il y a de plus grandes quantités d'énergie disponible que la normale à ces moments là, aussi bien que dans d'autres belles situations naturelles; bien que cette observation puisse être entièrement subjective.

Si je suis seul, je reste habituellement debout avec les bras et les jambes écartés, les yeux fermés, et je ressens le vent avec mes mains, puis la terre sous mes pieds, pendant que je monte l'énergie en moi.

La seule précaution ici est que les grandes quantités d'énergie peuvent vous rendre un peu étourdi en étant dans cette position, en particulier si vos yeux sont fermés. J'ai quelques fois chancelé et presque tombé en faisant cela, soyez donc prudents.

Utilisez les techniques basique de montée d'énergie du bras et de la jambe, comme donné plus haut, pour le circuit ci-dessous.

1. Avant l'inspiration, centrez la conscience dans les pieds.
2. Durant l'entièreté de l'inspiration, faites monter l'énergie dans les jambes, et faites la s'écouler dans le Sous-Nombril.
3. Continuez à faire s'écouler l'énergie dans le Sous-Nombril jusqu'à ce que l'inspiration soit complètement finie.
4. Quand l'inspiration se termine, ramenez la conscience instantanément dans les mains.
5. Pendant que l'expiration commence, tirez l'énergie au travers des bras, descendez dans la poitrine, et dans le Sous-Nombril.
6. Continuez à faire s'écouler l'énergie dans le Sous-Nombril jusqu'à ce que l'expiration soit finie.
7. A la fin de l'expiration, ramenez la conscience à nouveau dans les pieds.
8. Répétez les étapes 1-7 ci-dessus continuellement, en les enchainant dans un rythme naturel, relaxé.
9. L'inspiration et l'expiration peuvent être inversées pour la séquence ci-dessus si préféré.
10. Si vous ne pouvez pas scinder votre conscience, alternez les jambes et les bras, en utilisant un membre à la fois.

LECON 7

Circuit de stockage complet:

Le circuit complet est le resultat final de tout ce que vous avez appris ici jusqu'ici. Celui-ci combine la montée d'énergie consciente avec la respiration, comme pour les techniques ci-dessus, mais couvre le corps entier avec un flux continu d'énergie, plutôt qu'en ayant deux flux séparés. Ceci stimule la majorité des conduits énergétiques, canaux et centres

énergétiques dans l'entièreté du corps énergétique. Il stimule également doucement et sans risque tous les centres énergétiques primaires de même que leurs racines dans la colonne et le cerveau. Le circuit complet est l'outil de développement énergétique ultime. Peu importe quelle partie du corps énergétique a été développée dans quelque but que ce soit, il exigera le développement de l'entièreté de la circuiterie du corps énergétique afin de le permettre, le supporter et le rendre plus puissant; ce que le circuit complet fournit.

Le circuit complet devrait être réalisé, si possible, pour un minimum de quinze minutes par jour pour gagner des bénéfices significatifs à long terme. Trente minutes ou plus est bien plus salubre. Cet exercice peut être divisé en plusieurs sessions plus courtes, si cela convient mieux. Même une session de dix secondes est valable. Un meilleur usage peut ainsi être fait du temps d'attente et de voyage, car le circuit complet peut être réalisé n'importe où, n'importe quand et dans n'importe quelle position.

Il n'y a AUCUNE limite à la durée de temps dont ceci peut ou devrait être fait, et au plus au mieux, si toutes les attentions appropriées données au cours de ce tutorial sont observées. Avec un peu de pratique, le circuit complet va devenir virtuellement automatique. Il peut être combiné avec d'autres types de travaux de méditation ou de transe. Essayez et faites de ceci une part de votre vie quotidienne et faites monter l'énergie aussi souvent que possible. Si vous faites monter un peu d'énergie, même une ou deux respirations à chaque fois que vous pensez à l'énergie, la montée d'énergie va devenir tout doucement habituelle.

Si un circuit complet est fait juste quelques minutes avant de tomber endormi, le supplément d'énergie amené va augmenter l'éclat et la puissance de vos rêves et rêves lucides. Il peut aussi causer des sorties hors du corps spontanées plus fréquentes et les rendre plus faciles à s'en souvenir. Le surplus d'énergie fourni par ces techniques renforce tous les corps subtils et du rêve.

Les actions conscientes utilisées peuvent être assez larges et n'ont pas à être rétrécies à la colonne. Autorisez l'action à s'étendre pendant que l'énergie monte au travers de votre dos. Maintenez votre conscience proche, en sentant le mouvement pendant que vous déplacez votre conscience en bas de l'avant de votre corps. Cette partie de l'action peut, encore une fois, être tout à fait large et devrait être autorisée à s'étendre pendant qu'elle descend, puis rétrécit encore légèrement pendant qu'elle commence à s'écouler dans le Sous-Nombril.

Utilisez une respiration lente, raisonnablement profonde et naturelle maintenez la conscience fermement dans votre corps à tout moment.

Pré-stimulez les pieds et les mains et faites rebondir la conscience au travers de tout votre corps quelques fois avant de commencer, si nécessaire.

Le circuit complet peut être réalisé dans n'importe quelle position, mais est mieux appris en étant allongé sur votre dos avec les bras reposant confortablement à vos côtés.

Tous les exercices de stimulation préliminaire peuvent être passés si plusieurs courtes sessions sont réalisées durant la journée.

1. Avant l'inspiration, centrez la conscience fermement dans les pieds.
2. Durant l'entièreté de l'inspiration, faites monter l'énergie dans les jambes, au travers des hanches et de la colonne jusqu'à l'arrière de la nuque et jusqu'en haut de la tête.
3. Maintenez la conscience fermement dans tout le haut de la tête et sentez l'énergie s'écoulant dedans et s'accumulant dans le centre de la couronne, jusqu'à ce que l'inspiration soit terminée.

Notez que le centre de la couronne est très large et couvre l'entièreté du haut de la tête au-dessus de la ligne capillaire.

4. Au moment où l'expiration commence, faites descendre la conscience au niveau du visage; dans la bouche; dans la gorge et passé la poitrine; puis vers l'estomac; faisant s'écouler l'énergie profondément dans le Sous-Nombril pour le reste de l'expiration.

5. A la fin de l'expiration, ramenez la conscience dans les pieds pour commencer l'inspiration suivante.

6. Répétez le processus ci-dessus continuellement, l'accordant sur un rythme naturel.

L'expiration et l'inspiration peuvent être inversées si préféré.

Si la conscience ne peut pas être aisément scindée, encore une fois, alternez les bras et les jambes, en traitant un côté du corps à la fois.

Par exemple, commencez d'abord par faire monter dans la jambe gauche et le bras gauche jusqu'en haut de la tête durant l'inspiration, puis descendez en face du corps durant l'expiration

Ensuite faites monter dans la jambe droite et le bras droit durant l'inspiration, puis descendez en face du corps durant l'expiration. Alternez les cotés à chaque respiration.

Joindre les bras dans un circuit complet:

Une fois que vous vous sentez à l'aise avec le circuit complet ci-dessus, essayez de joindre vos bras dans le flux énergétique. Ceci augmente le flux énergétique global, de même que cela amène différents types d'énergies au travers de vos mains. Mais inclure vos bras pourrait également être considéré comme optionnel. Ceci peut être omis si vous avez des difficultés avec, ou que vous trouvez que cette ajout rend le procédé trop compliqué. Il est de loin bien plus important d'avoir un circuit complet que vous pouvez utiliser et faire bien, plutôt que de suivre littéralement chaque étape de ces techniques.

Durant le circuit complet ci-dessus, au moment où la conscience passe là où les mains reposent, sur son chemin ascendant, tirez l'énergie au travers des mains de même qu'en haut des bras. Faites monter l'énergie du bras en alignement avec le reste du flux énergétique à partir de ce point vers l'avant, en une montée d'énergie ascendante, fluide, dans le corps entier. Sentez l'énergie de votre bras rejoignant le flux énergétique de la colonne à l'arrière de votre nuque; ou sentez le juste monter généralement avec le flux et s'y joindre. Ceci n'a pas à être exact. Continuez l'action consciente ascendante sans à-coups dans le centre de la couronne.

Continuez le circuit complet, comme donné ci-dessus, à partir d'ici. Le seul changement est l'ajout de l'énergie du bras dans le flux avec chaque montée sur l'inspiration; et tout le reste demeure exactement identique.

Le mouvement conscient continu autour du corps utilisé avec le circuit complet ne doit pas suivre un chemin exact. Il n'y a aucune importance s'il dévie légèrement de telle ou telle façon ou s'il s'étend ou se rétrécit pendant qu'il se déplace autour de votre corps. Du moment que vous sentez votre action de montée d'énergie se déplaçant approximativement en ligne

avec la procédure donnée ci-dessus, ceci aura un bon effet global sur votre corps énergétique

Si le circuit complet donné ci-dessus ne vous convient pas pour une certaine raison, ou si vous le trouvez trop difficile, sentez-vous libre d'utiliser le circuit de stockage en deux parties, comme donné plus tôt. C'est un circuit bien plus simple et facile à réaliser et a le même résultat général, par ex, provoquer le développement entier du corps énergétique. Il est plus important d'avoir un type de circuit énergétique qui fonctionne pour vous que de suivre les directives à la lettre.

LECON 8

Montée directe d'énergie dans le Sous-Nombril:

Une fois que votre corps devient plus sensible à l'énergie, après avoir pratiqué la montée d'énergie pendant quelques semaines, vous vous sentirez devenir plus conscient de beaucoup d'autres types d'énergie subtile. Vous deviendrez également plus conscient de votre centre de stockage du Sous-Nombril. Une fois que ceci commence à apparaître vous serez apte à y tirer l'énergie directement au travers des deux bras et des deux jambes, le tout en même temps. Quand vous commencerez à faire ceci, il vaut mieux démarrer avec seulement les jambes, en tirant l'énergie vers le haut au travers d'elles-même en tant que paire. Les bras peuvent également être utilisés, en tant que paire, y tirant l'énergie puis la faisant descendre dans le Sous-Nombril. Une fois que chacune de ces méthodes a été pratiquée en elle-même pendant un petit temps, un essai peut être fait pour les combiner et tirer l'énergie au travers des deux bras et des deux jambes simultanément.

Cette technique est très versatile et peut être réalisée n'importe où et n'importe quand, pour prendre avantage des situations et lieux de haute énergie. Mais ceci ne devrait jamais être utilisé pour remplacer le circuit complet. La montée directe d'énergie, bien qu'efficace en tant que méthode de montée d'énergie, ne couvre pas l'entièreté du corps énergétique. C'est simplement une méthode utile de montée d'énergie alternative.

Jambes: Pré-stimulez et rebondissez dans les pieds et les jambes, si nécessaire. Centrez la conscience dans le centre du Sous-Nombril. Tout en maintenant ceci, étendez votre conscience et devenez conscient de l'entièreté de vos deux jambes et pieds. Sentez vos jambes comme étant attachées à votre centre du Sous-Nombril, en imaginant qu'elles sont une partie d'un grand V à l'envers, avec le Sous-Nombril à son sommet. Sentez comme un vide-vacuum dans votre Sous-Nombril, ou un aimant qui tire l'énergie (ce qui fonctionne le mieux pour vous). Sentez l'énergie s'écouler et être tirée vers le haut au travers de vos deux jambes simultanément. Ne brossez pas ou n'épongez pas votre conscience vers le haut de

vos jambes, sentez juste l'énergie s'écouler vers le haut au travers d'elles comme de l'eau sous pression, dans un flux continu. Sentez l'énergie/eau s'écouler profondément dans votre Sous-Nombril et y être stockée.

Bras: Pré-stimulez et rebondissez dans les mains et les bras, si nécessaire. Centrez la conscience dans le Sous-Nombril. Tout en maintenant ceci, étendez votre conscience et sentez l'entièreté de vos deux bras et leurs mains. Si vos bras reposent à vos cotés, sentez les comme attachés à votre Sous-Nombril, comme s'ils faisaient partie d'un grand M. Si les bras reposent dans une position relevée ou autre, imaginez une autre figure; disons un V ou un T. Sentez comme un vide dans votre Sous-Nombril, ou un aimant qui tire l'énergie (ce qui fonctionne le mieux pour vous). Sentez l'énergie s'écouler et être tirée dans et au travers des deux bras simultanément. Ne brossez pas ou n'épongez pas vos bras en remontant, sentez juste l'énergie s'écoulant vers leur haut. Sentez cette énergie s'écoulant vers le haut des deux bras jusqu'aux épaules, puis sentez chacun de ces flux d'énergie s'écoulant vers le bas en face de votre poitrine, avant de s'écouler dans le Sous-Nombril. Sentez l'énergie s'écouler dans le Sous-Nombril et y être stockée.

Bras et Jambes ensemble:

Pré-stimulez les membres si nécessaire. Comme ci-dessus, centrez la conscience fermement dans le centre du Sous-Nombril. Tout en maintenant ceci, étendez votre conscience et sentez l'entièreté de vos deux bras et de vos deux jambes simultanément. Créez une sensation de vide dans votre Sous-Nombril, une sensation de vacuum et de succion/magnétisme en tirant l'énergie dans et au travers des deux bras et des deux jambes, le tout en même temps. Sentez l'énergie s'écouler dans votre Sous-Nombril et y être stockée.

Toutes les actions ci-dessus créent une forte demande énergétique dans le Sous-Nombril. L'énergie sera tirée dans le corps au travers des pieds et des mains en réponse à cette demande énergétique. Encore une fois, ceci ne devrait pas être utilisé pour remplacer le circuit complet, mais peut être très utile dans certaines circonstances.

Une simple litanie chaque fois que vous faites ceci ci-dessus, pour aider à programmer votre corps énergétique à répondre à cette action de type vacuum de montée d'énergie du Sous-Nombril. Par exemple, "Je...suis...de l'énergie..." peut être répété doucement et avec un ressenti profond plusieurs fois, en silence, pendant que vous centrez la conscience profondément dans votre Sous-Nombril et l'étendez au travers de tous vos membres, en sentant votre Sous-Nombril aspirer l'énergie en lui depuis toutes les directions à la fois.