

## Méthode rapide de recharge d'énergies

— Position debout, face au Nord, colonne vertébrale bien verticale.

— Les pieds, capteurs du tellurisme, doivent être bien appuyés au sol.

— Jambes légèrement écartées.

— Bras écartés, tendus au-dessus de la tête, les paumes face au ciel.

— Imaginez mentalement que vous êtes le **trait d'union** entre les **forces telluriques** qui viennent du centre de la terre et qui pénètrent en vous par vos pieds (prises de terre) et les **forces cosmiques** qui viennent du cosmos et qui sont captées par vos mains (antennes).

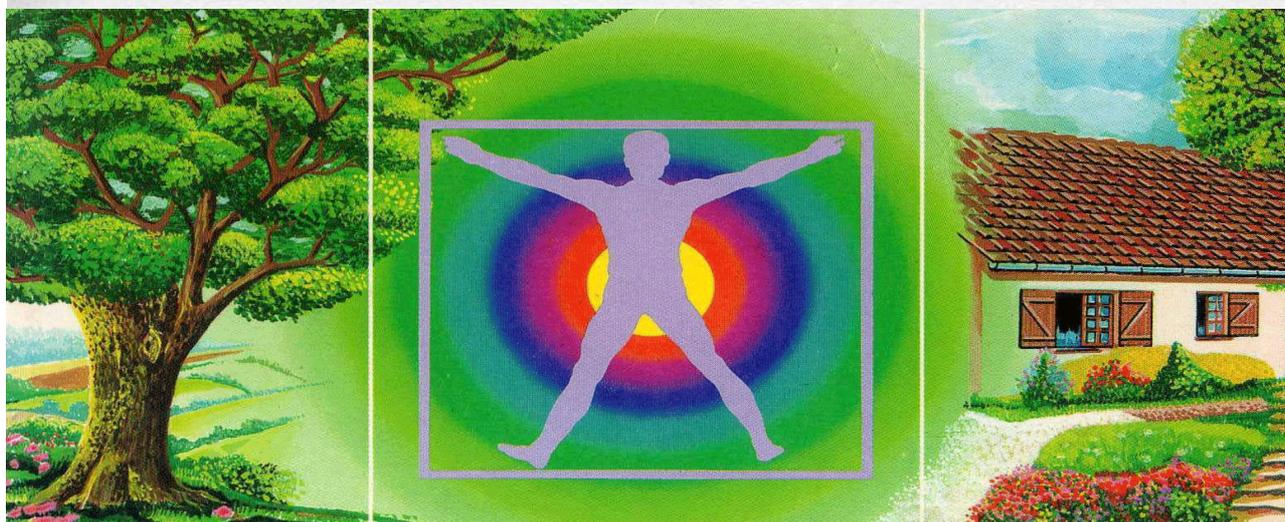
— Méditez quelques instants sur ce rapport de force dont vous êtes le **centre**.

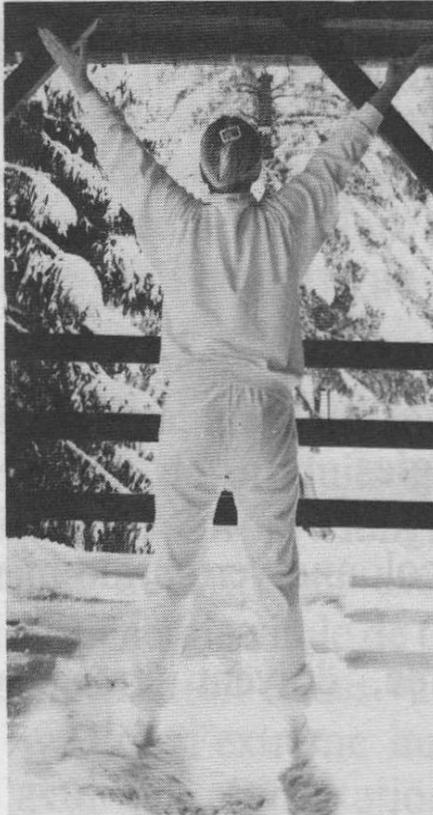
— Faites rejoindre vos mains, au-dessus de la tête, pour fermer le circuit d'énergies.

— Abaissez les mains, jointes sur votre tête, frottez fortement et rapidement vos mains l'une contre l'autre.

— Vous devez ressentir une impression de chaleur qui doit se propager dans tout votre corps.

— Palpez votre enveloppe d'énergies avec vos deux mains ouvertes comme si vous touchiez un ballon que vous auriez autour de vous, et ensuite recentrez ces énergies quelques minutes au niveau du plexus solaire dans un silence et une méditation profonde avec vous-même.

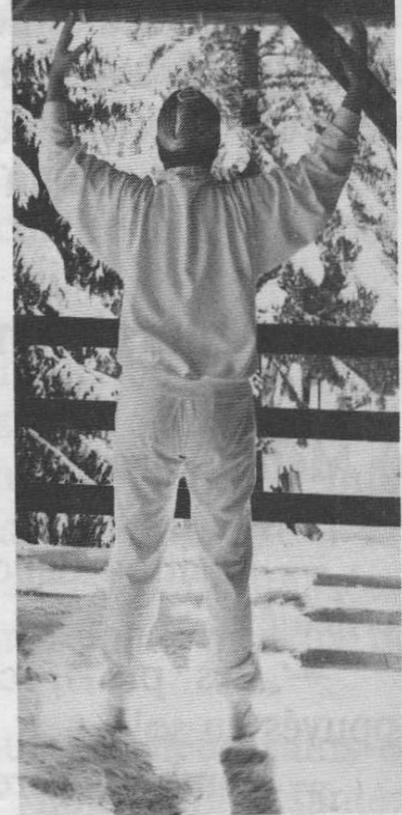




Position debout, vous êtes le trait d'union entre les forces cosmiques et telluriques.



Frottez les mains l'une contre l'autre (pôle + et pôle -) pour faire éclater les énergies.



Palpez votre enveloppe d'énergies.

---

— Votre enveloppe d'énergies doit augmenter au fil des exercices.

Cet exercice est extrêmement efficace et bénéfique en pleine nature. Il est également conseillé de l'effectuer face au Soleil et de se laisser pénétrer par les énergies du Soleil.

Ces exercices de recharge d'énergies peuvent s'accompagner d'un exercice respiratoire qui consiste à inspirer les énergies vitales pendant la phase mentale « trait d'union ».

## **b) Autre méthode**

Cet autre exercice est à faire de préférence le matin au réveil pour se recharger d'énergies vitales. Il peut aussi se faire plusieurs

fois dans la journée pour faire son plein d'énergies si le besoin se fait ressentir.

**Position :**

— A genoux sur les talons en direction du Nord, les gros orteils doivent se toucher (pour fermer le circuit d'énergies internes).

— La colonne vertébrale bien verticale.

— Les mains les paumes vers le haut, posées sur les cuisses, la main gauche dans la main droite.

**Canaliser les énergies :**

— Tendez les mains, paumes vers le Nord pour capter les énergies.

— Remettez les mains, la main gauche dans la main droite, sur les cuisses et inspirez profondément, puis expirez lentement.

**Rassembler les énergies :**

— Glissez les mains de chaque côté des talons et tendez-les en faisant un arc de cercle.



A genoux, mains tendues vers le Nord pour capter les énergies vitales.



Rassemblez les énergies.

— Les mains se rejoignent au-dessus de la tête, paume contre paume.

**Faire éclater les énergies :**

— Frottez les paumes l'une contre l'autre, au-dessus de la tête, selon le principe des pôles magnétiques opposés qui se rechargent alors comme un aimant.

**Sentir son enveloppe d'énergie :**

— Avec l'intérieur des mains sentir son enveloppe d'énergie au-dessus de la tête puis autour du corps comme si vous aviez un ballon autour de vous que vous palperiez. Cette enveloppe d'énergie magnétique augmente au fil des exercices.

— Ensuite levez-vous en vous étirant et en respirant amplement.

Le corps est rechargé d'énergies nouvelles, physiques et spirituelles, pour affronter positivement la journée, pour donner un « coup de collier » ou surmonter un événement difficile.

Cet exercice grandit le potentiel vital et magnétique qui permet d'augmenter la capacité d'assimilation des exercices de radiesthologie sans fatigue, aussi sera-t-il exécuté avec chaque exercice de radiesthologie.

**Source: Santé et cosmo-tellurisme de B. Legrais et G. Altenbach**