



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD



OSE – 2ème rencontre : Thème CONNEXION Divine à la LUMIÈRE

Rencontre pour l'intégration de la Lumière et amplification de sa divine connexion avec des pratiques d'affirmations, méditation, prière de divine connexion avec MANTRA DE LUMIÈRE

Introduction

Notre Essence d'être est lumière, faut-il nous le rappeler ? Oui souvent...

NOUS SOMMES LUMIÈRE

Notre première nourriture est LUMIÈRE

Nous nous réalisons personnellement et collectivement en intégrant dans notre corps, notre cœur et notre esprit LA LUMIÈRE.

La lumière du corps : Le corps est vitalisé, énergisé par le Soleil, il l'est également par la nourriture qui est composée de lumière et par l'air. Le prana est composé de particules de lumière qui vitalisent. Les techniques de respiration permettent au corps d'absorber plus de lumière, donc d'amener de la lumière dans les zones du corps qui étaient dans la non-vitalité.



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

MANTRA ET CERCLE DE PROTECTION

Pour créer un cercle de protection autour de vous, de votre lieu de résidence, ou toute situation, visualisez un cercle de lumière en prononçant fort (si le contexte le permet) ou intérieurement le mantra suivant :

HÉLION

MÉLION

TÉTRAGRAMMATON

Ce mantra dessine un cercle de protection lumineux.

Pratique : en se plaçant debout, relever le bras droit en pointant index et majeur, dessinez un cercle autour de vous en tournant 3 fois le bras autour de la tête.





Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Rappelons l'essence lumière unique que nous sommes avec ce décret :

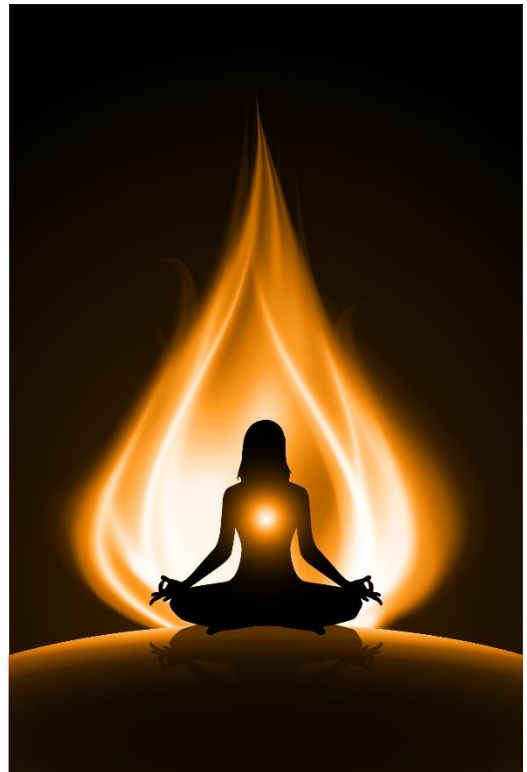
JE SUIS UNE FLAMME DIVINE

Je suis une flamme divine remplie d'amour descendant du grand soleil central, « Je suis une flamme active, Je suis une flamme essentielle. Je suis une flamme éternelle.

Par le pouvoir du feu sacré, je suis remplie de la conscience solaire. Par le pouvoir de ce feu sacré en moi Je suis libéré de tout ce qui emprisonne. Je suis une flamme active, une flamme essentielle, une flamme éternelle.

Je suis une étincelle de feu en croissance venant du grand soleil central et j'attire à moi maintenant les rayons d'énergie divine dont j'ai besoin et qui m'inonde de lumière divine partout où je suis.

Là où je suis, Dieu aussi est là, augmentant ma lumière, la plénitude de son amour, l'omniscience de sa sagesse qui m'élève automatiquement sur les ailes de l'ascension et qui me ramène dans le cœur de Dieu d'où en vérité je suis venu accomplir sa volonté et manifester l'amour et l'abondance pour tous. « Je suis une flamme active, Je suis une flamme essentielle. Je suis une flamme éternelle.





Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD



AFFIRMATION DE LUMIÈRE J

Je SUIS lumière, Brillante et unique lumière.

JE SUIS une fontaine vivante de lumière qui ne peut être altérée
par les pensées et sentiments humains

JE SUIS, JE SUIS, JE SUIS LUMIÈRE

JE vis, je vis, je vis, dans la lumière

Dieu consume mes Ténèbres et les transmute en LUMIÈRE.

JE SUIS, JE SUIS, JE SUIS, LUMIÈRE

JE vis, je vis, je vis, dans la lumière

JE suis la plus pure intention de la lumière

Inondant le monde là où je vais,

Bénissant, renforçant, transmettant LA LUMIÈRE SUR TERRE



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Lumière sacrée de liberté

Lumière cosmique toute
puissante, Proclame la liberté
partout

Lumière cosmique toute
puissante, arrête les forces des
ténèbres.

Proclame la liberté partout.

Lumière cosmique toute
puissante, proclame la liberté
partout.

Rectifie toute chose

Je suis lumière de liberté, je partage pour toujours

Liberté, liberté, liberté ! Augmente, augmente, augmente

Pour toujours, je suis liberté.

Om Soit lumière, Om Soit force, Om Soit victoire. AOM





Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Techniques de purification et activation du feu intérieur

Le nauli

Bienfaits : Stimule le chakra manipura, le feu intestinal, la volonté. Décongestion du foie, stimule la rate. Prévient la constipation. Favorise l'élimination des toxines dans l'appareil digestif. Tonifie les muscles abdominaux et étire le diaphragme. Augmente l'énergie, la longévité et la santé.



Active le feu de la digestion.

PRATIQUE :

1. Debout, inspirer en relevant les bras vers le haut, puis se pencher vers l'avant et fléchir les genoux en posant les mains sur le haut des cuisses, le dos légèrement voûté. Inspirez, puis expirez tout l'air des poumons et restez les poumons vides. Rentrez le ventre vers l'intérieur, vers le thorax, de manière à former un creux sous le diaphragme. Retenir aussi longtemps que possible puis relâcher en inspirant et remonter les bras vers le haut, jambes droites. Refaire le tout deux autres fois.
2. Mêmes étapes. Au lieu de garder le ventre vers l'intérieur, on procède au brassage abdominal (entrer et sortir le ventre plusieurs fois sans respirer).

Bienfaits : Stimule le chakra manipura. Prévient la constipation. Facilite l'élimination, augmente l'énergie, la longévité et la santé.

Contre-indication : Contre-indiqué pour les femmes enceintes. Effectuer cette technique le ventre vide.



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Kapalabhati : cette technique augmente votre volonté personnelle, fait rayonner votre Aura et vous donne de la concentration et direction.

Pratique : S'asseoir confortablement (assis jambes croisées, sur un petit coussin ou sur une chaise), de manière à conserver le dos droit, les épaules détendues et l'avant du corps bien dégagé. Chercher à donner de la place au plexus solaire et veiller à ne pas s'appuyer dessus, le ventre est libre, sans tension. À l'expiration, le bas du ventre va se contracter vers l'intérieur, et à l'inspiration naturelle, le ventre va ressortir. Les expirations sont brèves et se succèdent rapidement. L'inspiration n'est donc pas contrôlée : l'air vient automatiquement remplir les poumons, pendant le moment de pause, entre deux expirations. Le ventre ressort sans que l'on ait à y penser.

Bienfaits : Permet le rejet de l'air résiduel des poumons (Rejet de CO₂). Nettoie les artères, améliore la digestion et élimine les excès de graisse. Massage des organes internes, tonification du tube digestif et de ses glandes annexes. Tonifie et apaisement du système nerveux. Fortifie le foie, la rate, le pancréas et les muscles abdominaux. Dégage les sinus, rafraîchit les yeux. On se sent revigoré. Accroît la lucidité mentale. (Le mot sanskrit signifie nettoyage du crâne)

CONTRE-INDICATIONS : Éviter la pratique du kapalabhati en période de grossesse. En période de stress important, éviter la pratique excessive, s'il y a une capacité respiratoire trop faible ou diminuée. Également dans le cas de problèmes d'oreilles (ex : otites) ou problèmes aux yeux (détachement de la rétine, glaucome), ainsi que dans le cas de tension artérielle excessive ou insuffisante. À éviter en période de convalescence.