

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a stone path. The background features a tropical landscape with palm trees and a thatched hut, set against a sunset sky with a bright sun low on the horizon over the ocean. The overall mood is peaceful and serene.

Les 5 règles de base pour votre bien-être.

par Jean-Louis - Carnac - 2011

Les 5 règles de base pour votre bien-être.

Pour L'énergie en générale, il y a cinq règles :

- 1- bien dormir*
- 2- bien se nourrir*
- 3- bien respirer*
- 4- arrêter de penser*
- 5- massez vous ou faites vous masser*

Avant de se coucher, assise sur le bord de votre lit, mettre les deux mains en forme de griffe, gratter le crâne en partant du front (à la racine des cheveux jusqu'à la nuque en essayant de couvrir le maximum de surface entre 40 et 60 fois.

Ensuite masser les pieds et frotter les vigoureusement l'un contre l'autre pour les avoir bien chauds, la chaleur facilite l'endormissement.

Au réveil la première chose à faire est de claquer les dents doucement, bouche fermée, ceci pour augmenter le volume de votre salive, avaler (à faire 3 fois). Peut-être que votre mère ou votre grand-mère vous a guéri de quelques boutons que vous aviez sur le visage en mettant un peu de salive dessus ? Essayez, vous serez surprise si vous ne connaissez pas ce vieux Truc.

Bon, après cela recommencez le grattage du crâne comme la veille au soir (une quinzaine de fois), ensuite faites un V avec votre majeur et votre index, placez le majeur devant l'oreille, et l'index derrière, frottez vigoureusement une quinzaine de fois.

Pour finir, frottez les oreilles avec les paumes, puis massez les (entre pouce et index) de haut en bas en essayant de couvrir le maximum de surface.

Passons maintenant au massage du visage !

Tendez vos index en avant comme si vous vouliez montrer une direction, pliez les autres doigts dans la paume, puis pliez vos index .

Servez-vous de la partie supérieure de cette pliure, deuxième et troisième phalange. En partant du centre du front, placer les deux index pliés côte à côte, juste à la racine des cheveux, vos pouces sont eux placés sur vos tempes.

Appuyez assez fortement en étirant vos index en direction de vos pouces jusqu'à les toucher.

Recommencer 5 à 6 fois puis faire la même opération sur vos sourcils, au dessus environ 5 mn puis en dessous, contour de l'orbite supérieur.

Ces massages d'origine Vietnamiennne ont la particularité de détendre votre cou, votre dos et vos épaules, et surtout, tout ce protocole vous donne de l'énergie et ça ce n'est que du bonheur.

Maintenant nous passons à la façon de vous alimentez.

Petit déjeuner copieux ! Ça c'est la base !

Si vous êtes fans de céréales, favoriser plutôt le lait de riz, de soja ,voir d'amandes. N'hésitez pas à manger ce que vous aimez, viande, oeufs, jambon, pâtes, riz, soupe etc..

Je sais que ce n'est pas dans nos coutumes, mais quand vous aurez pris cette habitude, vous ne la regretterez pas.

Si vous prenez votre petit déjeuner à 7 h du matin et votre déjeuner vers 12 h 30 vous tiendrez sans coup de pompe, et sans gros besoins ces 5h30, par contre si vous vous contentez d'un thé avec 2 biscottes vous pouvez être certaine que votre corps puise déjà dans ses réserves.

Et le résultat est que cela vous amène à un manque d'énergie évident ; votre corps se refroidit , ce qui provoque de la fatigue, voir du stress, donc un affaiblissement de vos propres défenses immunitaires, et en toute logique vous êtes à la merci du moindre courant d'air, tête lourde, manque d'attention, etc....

Déjeuner.

Un bon plat viande, poisson, etc.. éviter trop de sauce (je n'ai pas dit éviter la sauce ; le plaisir gustatif fait partie du repas) ensuite salade, fruits.

Vers 16h30 Thé fruits.

Pour le soir favoriser les soupes, les légumes, si vous avez déjeuné léger le midi par manque de temps, rien ne vous empêche le soir de cuire votre poisson dans votre soupe ??? Vous verrez c'est assez surprenant au début, mais vous y prendrez rapidement goût. Éviter les laitages, mais si de temps en temps vous vous voulez vous faire plaisir avec un bon fromage, faites le plutôt le midi !

Dernière chose importante : Soupez de bonne heure si vous le pouvez, et dans la journée n'oubliez pas de boire de l'eau (notre carburant).

Sachez qu'un demi verre d'eau à l'heure, c'est pratiquement un litre et demi dans la journée, et ça c'est la base. Souvent un manque d'eau est suffisant pour vous créer des problèmes de dos, de crampes, sans parler des problèmes de calculs reinaux entre autres, infections urinaires et j'en passent....

Maintenant quelques petits trucs pour le stress;

Point numéro 1 : arrêtez de penser ??????

Oui je sais, facile à dire.....mais vous allez vous rendre compte que c'est faisable.

Je me suis aperçu au fil du temps que malheureusement les pensées négatives se développaient plus rapidement que les pensées positives, que nous les (stockions) plus facilement, j'en ai déduit que moins nous pensions, mieux nous vivions!!

Je vous donne quelques exemples!

Vous chantez, pensez-vous au négatif ?

Vous sifflez, pensez-vous au négatif, vous dessinez, vous vissez, vous passez l'aspirateur etc.....Eh bien pendant ces moments en général vous ne pensez pas parce que vous vivez l'instant, et c'est cela l'une des clés. Vivez toujours l'instant présent, aujourd'hui, maintenant.

Vous voulez stresser, pensez à demain, vous voulez stresser un peu plus, pensez à la fin du mois vous voulez vous achever ? Pensez à l'année prochaine.

Dites moi où vous serez dans 10 minutes ? Dans quel état physique serez-vous dans 10 min dans quel état mental, serez-vous encore en vie ??????

Si vous avez la réponse alors vous êtes devin ! Mais si vous ne l'avez pas, alors vivez bien l'instant présent.

Ah j'oubliais, pour le stress il y a le téléphone ? Bizarre non ?

Bon je vous explique:

Pour le stress on vous dit, pour le gérer il faut respirer!

Ok, je prends la résolution de faire des exercices à la maison ! (pas le temps de faire du Yoga ni du Tai-Chi, encore moins du Qi-Gong) pourtant c'est excellent pour la respiration et le contrôle de l'énergie!

Bon je reviens aux exercices à la maison, 20 min tous les matins voilà c'est dit! Je commence demain! Premier jour ça fonctionne, deuxième jour aussi, troisième jour je n'ai que 10 mn mais ça ne fait rien, je vais le faire tout de même, quatrième jour, je suis en retard au boulot pas le temps, , cinquième jour, c'est Dimanche je fais la grâce matinée etc...et la bonne résolution s'est envolée !

Alors comment faire? Eh bien j'ai un truc ? Je vais me servir du téléphone pour respirer??? Non, pas du téléphone, mais de la sonnerie !!!

Ce n'est pas facile à faire, mais je vais vous expliquer comment il faut s'y prendre?

Lorsque vous entendez votre téléphone sonner, ne vous jetez pas dessus comme un mort de faim, mais inspirez le maximum d'air que vous pouvez, puis expirez! Faites le au moins deux fois, vous allez être surprise du résultat. La nouvelle que vous aurez (bonne ou mauvaise, de toutes façons vous l'aurez). Vous verrez que vous ne la prendrez pas de la même façon car vous serez en état de vide, mais aussi bizarre que cela puisse paraître cela ne sera en perception qu'une nouvelle, qu'une info que vous recevrez avec un certain recul, vous l'analyserez différemment ! Vous verrez c'est assez surprenant.

Bien entendu cela marche avec tous les téléphones, le votre ou celui d'un ami, dans un film à la télé , dans la rue, cela vous fera respirer autrement 20 ou 30 fois dans la journée, peut-être plus, mais ce sera plus efficace que les exercices de respiration de 20 min auxquels vous aviez pensé.

Il vous faudra environs 15 à 20 jours pour être au top, quelques fois vous allez manquer votre coup au début, mais ce n'est pas grave, si vous vous en apercevez, profitez-en pour respirer, même si vous avez raccrochée.

Ce truc, au bout d'une quinzaine de jours, il devient « mnémotechnique », si l'on peut dire, vous le constaterez par vous même !

Vous vous surprendrez en train de respirer fortement sans que vous vous y soyez préparée? Faites- le, vous verrez, ça marche, et ce truc a, et cela est important, le bien fondé de vous décontracter le dos, les épaules, le plexus, bien entendu aussi de vous oxygéner !..

Maintenant juste quelques exemples de positivité, vous verrez on en trouve partout (et comme disait mon Maître « Cela dépend de Vous », cette petite phrase est valable pour toutes vos décisions.

Depuis quand vous êtes vous arrêtée pour écouter un oiseau chanter? Hier, avant-hier, il y a 1 mois? Mieux encore, avez-vous essayé d'entendre celui qui lui répond ? Croyez-vous que le premier chante comme ça ? Parce qu'il n'a rien d'autre à faire ?

Non, il communique!

Pensez-y, ne restez pas dans votre coin à ressasser! Regardez bien autour de vous, écoutez bien, peut-être que cet oiseau par ses chants vous envoie un signe pour vous dire que la vie est belle, que la nature est belle, que les fleurs sont jolies, qu'elles sentent bon, que les arbres sont majestueux, que le vent qui vous gêne vous, fait chanter les feuilles, que la pluie qui vous est désagréable sert à faire pousser les légumes et les fruits que vous mangez, que la neige rend les enfants et les skieurs heureux, que la panne d'électricité peut vous faire redécouvrir le charme de la bougie que que...que... Des exemples comme ça il y en a des milliers, que toutes ces choses qui entre parenthèses peuvent être désagréables ont également de bon côtés!

C'est cela qu'il faut retenir! Prenez les bonnes choses, même dans les mauvaises il y a toujours quelque chose de bon à en tirer.

Vous dormez, vous mangez, vous avez un toit pour vous abriter, un lit pour dormir, du chauffage, de l'eau pour boire ou vous laver, la télé, un véhicule, des vacances, des week-end? Eh bien moi, je vous dis « Quelle chance vous avez ! »

Pour les massages il y a une excellente technique qui nous vient du Japon et qui se nomme le SHIATSU , je vous assure que pour l'énergie c'est fabuleux, si vous en avez les moyens 2 à 3 Shiatsu par mois, moins de moyens, alors venez faire un stage d'initiation de quatre jours en Bretagne avec votre compagnon ou votre compagne (autant que tout le monde en profite dans la famille) et là vous serez en mesure de donner et de recevoir plusieurs Shiatsu par semaine. La réflexologie plantaire, le Massage Taoïste vous pourrez constater par vous même les bienfaits du toucher, la réharmonisation du corps et de l'esprit, le rapprochement dans votre couple, avec vos enfants, vos parents etc....

Voyez-vous la conclusion de ces quelques trucs sera que si vous vivez le moment présent vous vivrez bien!

Et puis n'oubliez jamais ceci :

Tout au long de votre vie vous avez un compagnon ?

Votre corps!

Prenez-en le plus grand soin.

Jean-Louis de Carnac