

MEDITATION FIBRODETOX

Par Une Toute Zen
www.unetoutezen.com

A avoir sous la main avant de commencer

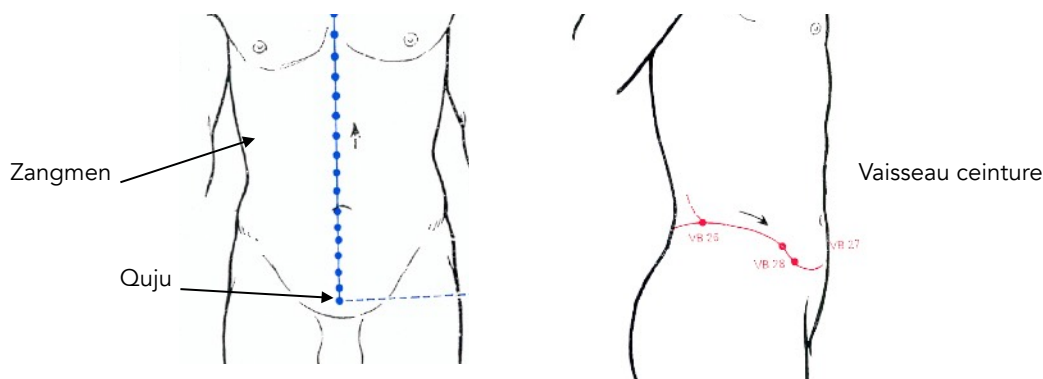
- Une huile de massage accompagné ou non d'huiles essentielles (prenez toujours un avis médical avant d'en utiliser)
- Un bouillotte

*Avant de commencer cette méditation,
je mets l'huile de massage sur mon bas ventre que j'applique grossièrement puis je me mets dans mon lit.
Je suis allongée sur le dos, sans oreiller, le dos bien à plat et je me détends.
Je ferme les yeux et je laisse les pensées défiler dans ma tête.
Ma respiration se fait plus lente.
Je lâche prise totalement.*

Je viens masser délicatement mon bas ventre, juste au dessus des poils pubiens. Je masse doucement en petits ronds dans le sens des aiguilles d'une montre. Je peux appuyer doucement par endroits si j'en ressens le besoin. Je continue de masser, je porte toute mon attention sur cette zone de mon corps. Je masse.

Je viens appuyer sur le point d'acupuncture Quju (2 Ren Mai) qui est un grand point des fibromes, ce point se trouve sur le bord de l'os du pubis. Venir masser le bout de la 11ème cote, ici se trouve le point Zangmen (13 du foie), grand point de drainage du foie.

On imagine à présent qu'on a comme une ceinture autour de la taille, on vient masser doucement cette ceinture. Cette ceinture correspond au Vaisseau curieux Dai Mai qui est en rapport avec tout le système gynécologique et lié aux fibromes.



L'huile de massage est à présent entièrement absorbée, je peux donc arrêter de masser.

Je pose ma main droite sous le nombril et la main gauche par-dessus.

J'étire la zone entre le nombril et le plexus solaire, je sens que cette zone se détend, puis j'essaie de se grandir doucement en étant allongée pour détendre ma nuque. Je respire tranquillement et calmement.

J'imagine une petite flamme lumineuse à l'intérieur de ma tête, entre mes 2 yeux.

Cette flamme est brillante, elle est immobile, elle rayonne.

Je détends tout mon corps, je relâche les tensions.

J'imagine maintenant un ascenseur intérieur qui va de cette petite flamme à mon utérus. Je vais prendre cet ascenseur, je traverse et détend des parties de mon corps. Je détends ma mâchoire, je détend ma nuque, je détend ma gorge, toute ma tête est détendue, je ralentis ma respiration, je détends ma poitrine, je détends la zone de mon coeur, puis je détend mon ventre, je porte mon attention sur mes mains, j'imagine une boule d'énergie sous mes mains, une boule d'énergie de couleur dorée, cette lumière dorée s'enfonce dans la profondeur de mon ventre, pour arriver au niveau de mes reins, cette lumière dorée va descendre doucement, très doucement vers mon périnée, vers l'entrée de mon vagin. La lumière entre dans mon vagin, elle a toujours une belle couleur dorée, elle remonte le vagin et me voici maintenant à la porte de mon utérus, la porte s'ouvre, premier contact.

Mon utérus m'accueille, l'ambiance est elle agréable ? quelle est la première impression ?

Est ce lumineux ? Est ce que je peux percevoir une couleur ? est elle foncée ou claire ? est ce que cela évoque un sentiment ? Y a t'il de la joie ? de la tristesse ? de la peur ? de la fatigue ?

J'imagine que je peux écouter mon utérus ? est ce que je peux entendre un son ? une parole ? a t'il quelque chose à me dire ? est ce calme et serein ? ou est ce agité ?

J'imagine que je peux toucher mon utérus, est ce mou ou dur ? est ce tendre ?

J'imagine mon utérus comme un ballon qui est tenu par des cordelettes tendues.

- expire : mon utérus se détend
- expire : il se détend encore plus... le faire 4 fois

le ballon et les ficelles sont complètement détendues, je ressens ce qui se passe.

J'imagine mon utérus comme un temple, un lieu calme et ressourçant. Ce temple est entouré de massifs de fleurs, c'est un lieu où il y a de la vie, des papillons, de bonnes odeurs, des couleurs, beaucoup de couleurs, on y entend le chant des oiseaux, les fleurs s'ouvrent et se referment, elles sont heureuses et communiquent entre elles. Elles apportent toute la beauté à mon utérus. Les rayons du soleil viennent apporter toute la lumière sur mon temple. Au milieu du temple, se trouve un joli bassin d'eau claire et pure, c'est vraiment très beau. Mon utérus est tellement beau au milieu de ce paysage. Je me rapproche des fleurs et j'observe leurs tiges, il y a de la sève qui circule dedans. Mes veines sont comme ces fleurs et la sève est comme mon sang qui s'écoule vers mon utérus.

Je visualise le sang dans mes veines qui vient régénérer mon utérus.

Je vais contracter mon périnée pour magnifier la couleur de mon utérus. En contractant le périnée, vous pouvez ressentir un léger frisson dans tout le corps, c'est signe que l'énergie circule bien.

je contracte : mon utérus se réchauffe, sa couleur devient plus lumineuse, puis je relache.

je contracte à nouveau le périnée : mon utérus se réchauffe davantage, sa couleur devient encore plus lumineuse le faire 4 fois

Je sens que mon utérus se régénère, qu'il est en harmonie, le tissu retrouve son élasticité. Mon utérus est brillant, d'une belle couleur vive. Je visualise cette belle couleur lumineuse.

Je lui dis que je l'aime, je lui envoie beaucoup d'amour, de tendresse, d'espoir. J'image de nouveau que je peux toucher les parois de mon utérus, sont-elles régulières ? Sont-elles lisses ?

J' imagine la lumière dorée qui inonde mon utérus, elle se diffuse partout, dans l'utérus, les ovaires, le vagin, les trompes, la lumière dorée infuse dans chaque organe.

Dans le plus grand respect, je vais maintenant repartir doucement avec la lumière dorée.

La lumière dorée devient boule d'énergie dorée, je ressors de l'utérus et du vagin, je repars le long du sacrum, puis je remonte doucement toute ma colonne vertébrale, la boule d'énergie dorée s'arrête un instant au dessus de mes fesses car ici se trouve un point d'énergie intéressant.

Puis très doucement la boule d'énergie dorée remonte tranquillement tout au long de la colonne vertébrale, jusqu'à atteindre la base du crâne, elle longe le crâne, elle passe entre les 2 yeux, descend jusqu'à la racine de nez, puis elle rentre dans la bouche, vient toucher la gencive supérieure, j'avale cette boule d'énergie dorée, je la fais descendre à l'intérieur de mon corps, comme si j'avais un tube permettant à cette boule d'énergie de descendre directement à l'utérus.

Cette boule d'énergie dorée va maintenant remonter sur le ventre, elle vient jusqu'au nombril puis elle vient au plexus solaire, puis entre les 2 seins, elle continue de monter et passe par la gorge, puis remonte vers le menton et on l'avale à nouveau.

On la fait redescendre une dernière fois par le tube allant de notre bouche à nos mains, très doucement, on la recueille dans les mains.

On étire de nouveau la nuque, on se grandit

J'inspire profondément, j'expire complètement. Le faire 3 fois.

La méditation est maintenant terminée.