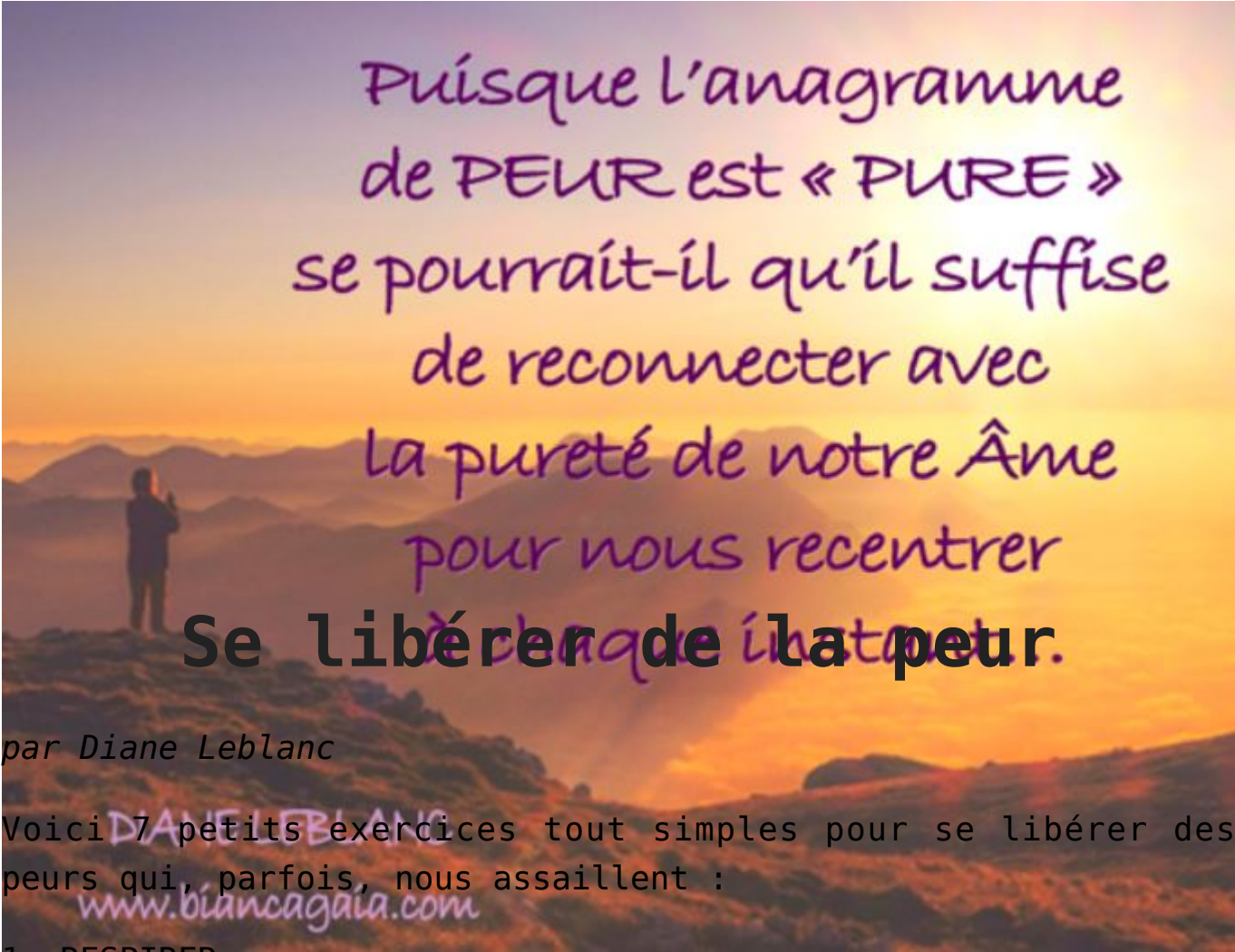


# **7 petits exercices tout simples pour se libérer de la peur**



Puisque l'anagramme  
de PEUR est « PURE »  
se pourrait-il qu'il suffise  
de reconnecter avec  
la pureté de notre Âme  
pour nous recentrer  
**Se libérer de la peur.**

par Diane Leblanc

Voici 7 petits exercices tout simples pour se libérer des  
peurs qui, parfois, nous assaillent :

[www.biancagaia.com](http://www.biancagaia.com)

1- RESPIRER:

Lorsque nous sommes en état de stress, l'énergie est généralement très concentrée au niveau de notre mental. Le moindre petit désagrément suffit pour nous déstabiliser. Lorsque nous « réfléchissons » trop, toute notre énergie se condense dans une seule partie du corps, soit notre tête. Nous nous sentons alors en position déséquilibrée, car nous ne sommes plus suffisamment ancrés dans le bas de notre corps. Et s'il suffisait de prendre 3 respirations profondes pour nous

aider à faire redescendre l'énergie de la racine de nos cheveux jusque dans nos orteils ?

La meilleure position pour faire cet exercice est celle du kangourou. Placez-vous debout, genoux légèrement fléchis, et visualisez que vous avez une longue queue, caractéristique aux marsupiaux, sur laquelle vous prenez appui de manière à avoir la colonne vertébrale bien droite. Le souffle circulera ainsi plus facilement en vous. Une fois que vous vous sentez en équilibre dans cette posture, fermez les yeux et inspirez profondément en prenant soin d'envoyer l'air jusque dans le bas-ventre.

Puis, expirez en vidant complètement vos poumons. Vous sentirez votre corps devenir plus lourd. Toute l'énergie accaparée par vos pensées redescendra dans vos pieds, faisant du coup se relâcher la tension accumulée dans votre tête. En ramenant votre attention dans vos pieds, qui sont votre appui, vous vous sentirez plus fort et plus solide. Ce modeste exercice est donc triplement efficace puisqu'il vous permet non seulement de gérer votre stress et d'oxygéner vos poumons, mais de redescendre sur terre!

## 2- S'ENRACINER :

Installé confortablement dans une position qui me permet de respirer librement et de bien aligner ma colonne vertébrale, j'imagine que je suis un arbre grand et majestueux. Mon corps se dresse, droit et solide, tel le tronc de cet arbre que rien ne viendra déranger.

De puissantes racines poussent sous mes pieds et à partir de chacun de mes orteils. Bien ancrées dans le sol, j'imagine que ces racines s'enfoncent profondément dans la Terre et se subdivisent en plusieurs ramifications. Celles-ci se répandent très loin autour de moi pour m'ancrer et puiser dans le sol les énergies dont j'ai besoin afin de régénérer tout mon Être. Mes racines s'unissent maintenant à la Terre Mère nourricière

qui m'abreuve d'une sève revitalisante, sereine et bienfaisante.

Remontant le long de mes jambes à travers mes veines et mes artères, cette sève vivifiante circule partout dans mon métabolisme. Elle nettoie et purifie chacun de mes organes, libérant ainsi toutes les toxines et les blocages qui s'y trouvent. L'Énergie de Guérison parcourt toutes les parties de mon corps, du bas vers le haut, s'intensifiant dans ma poitrine et au niveau de mon cœur. J'accueille cette douce chaleur qui m'enrobe, me réconforte et m'apaise en toute tranquillité.

Mes bras, telles les branches de l'arbre, s'ouvrent pour laisser s'épanouir mes sentiments et mes émotions, comme autant de feuilles doucement ballottées par le vent. Dans ma tête, je laisse fleurir des pensées de Joie, de Reconnaissance et d'Allégresse envers cette vie nouvelle qui coule en moi. Mon esprit se vide de toute pensée négative pour simplement accueillir cette sève magique qui donne maintenant naissance à des bulles d'Amour envers moi-même et l'Univers qui vit en moi.

Je sens la Lumière du Soleil caresser ma peau, illuminant mon Être tout entier qui vibre désormais au rythme des saisons. Je suis moi-même Lumière, mes cheveux étant comme des milliers d'antennes, de semences captant l'Énergie du cosmos. Intérieurement, je sais que ces semences feront naître à chaque instant les fruits d'un Bonheur inestimable, et ce, pour le reste de ma vie.

Je respire profondément, me sentant comblé et débordant d'énergie. Tout doucement, je reprends contact avec la réalité qui m'entoure, sachant que, désormais, mes racines énergétiques me permettent de demeurer bien enraciné et de rayonner d'Amour envers tout ce qui vit.

3- RELAXER SON CORPS :

Installez-vous confortablement, allongé sur le sol ou dans un lit, sur le dos, les bras alignés le long du corps et les yeux fermés.

Débutez l'exercice en contractant le sourcil droit pendant 5 secondes, puis relâchez. Respirez profondément, sans forcer. Reprenez avec le sourcil gauche, puis faites de même avec le front, les yeux, le nez et les mâchoires, plissant chaque muscle pour ensuite le détendre en expirant à partir du bas-ventre.

Continuez en haussant les épaules 5 secondes. Détendez-les. Respirez. Poursuivez en contractant chaque bras, un à un, les poings fermés, en observant les changements qui s'opèrent lorsque vous relâchez la tension. Passez ensuite au thorax, au ventre et aux fesses : contractez, relâchez, soufflez.

Puis, soulevez une jambe à la fois, retenez 5 secondes et déposez-la doucement sur le sol. Terminez avec des contractions des genoux, des chevilles et des pieds, une articulation à la fois, en ayant soin de toujours respirer à fond.

Savourez le bien-être de cette relaxation pendant quelques minutes avant de vous relever... frais et dispos.

#### 4- MÉDITER :

Asseyez-vous confortablement par terre, les jambes croisées à l'indienne, le dos bien droit et les mains ouvertes sur vos cuisses, paumes vers le haut. Prenez plusieurs respirations en ayant soin d'inspirer jusqu'au bas-ventre et d'expirer par la bouche en expulsant tout l'air contenu dans vos poumons. Si possible, marquez un temps d'arrêt entre l'inspiration et l'expiration, mais sans forcer. Concentrez toute votre attention sur votre respiration, laissant s'évanouir en fumée toutes vos pensées et toutes vos sensations, agréables ou non.

Le but de la méditation étant de faire le vide afin de se

laisser envahir par une énergie bienfaisante et revitalisante, il est suggéré d'utiliser une formule répétitive (mantra) pour neutraliser le mental et s'unir à la Source de toute chose. Vous pouvez employer le son OM, mondialement reconnu pour aider à unifier corps et esprit dans le moment présent, ou répéter toute autre phrase positive du style : « Je suis comblé par la vie ».

Ne vous laissez déranger par aucun bruit, aucune préoccupation. Si une pensée survient, regardez-la passer sans vous y accrocher ni lui donner quelque importance que ce soit. Ne comptez pas le temps; bientôt, vous vous sentirez investi d'une paix totale, relaxante et régénératrice. Elle vous accompagnera ensuite tout au long de la journée, voire plus longtemps...

#### 5- ÊTRE DANS LA GRATITUDE :

Une bonne façon de laisser aller ses peurs, et revenir au moment présent, consiste à prendre le temps de considérer tous les miracles déjà présents dans votre vie, apprécier toutes les personnes merveilleuses qui vous entourent et éprouver de la gratitude pour tous les petits bonheurs qui donnent un sens à votre existence.

La joie attire la joie. Plus vous vous appliquez à voir la magie à l'œuvre dans votre quotidien, plus vous attirerez, tel un aimant, des moments magiques : des solutions apparaissant comme par « enchantement », des personnes croisant votre route pour votre plus grand bonheur, des opportunités comme vous n'auriez jamais osé en rêver...

Énumérez toutes les raisons d'être reconnaissants envers la vie ici et maintenant: tout ce qui va bien dans votre existence, les nombreuses personnes qui vous aiment et sur qui vous pouvez compter, le fait d'être en sécurité et ne manquer de rien sur le plan matériel, jouir d'un état de santé stable et équilibré, etc.

Rappelez-vous que, jusqu'à aujourd'hui, vous avez toujours su passer au travers des épreuves et relever les défis, quels qu'ils soient. Reprenez confiance en votre potentiel intérieur en vous affirmant, idéalement voix haute, que vous êtes soutenu, protégé, comblé et que vous méritez d'être dans la paix du coeur. À force de le répéter, vous finirez par vous en convaincre, pour votre plus grand bénéfice!

## 6- VISER L'ÉQUILIBRE :

Il existe une technique simple pour dénouer consciemment une peur ou un blocage énergétique avant que cela ne s'imprime sous forme de malaise ou de tension dans notre corps. L'exercice de visualisation suggéré ci-dessous aide à réaligner énergétiquement les deux hémisphères cérébraux vers un consensus symbolique pacificateur et réunificateur, établissant ainsi un pont entre la réalité (telle qu'elle est perçue de manière limitée par le mental) et l'idéal visé par l'âme en constante évolution :

Installez-vous confortablement dans un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé. Prenez le temps de vous détendre et de vous interioriser. Essayez de faire le vide en vous-même et d'être attentif à votre respiration dans le moment présent. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois.

Maintenant, tentez de visualiser l'état de Paix et de bien-être auquel vous aspirez de tout votre Être. Si vous viviez dans un monde idéal, si vous étiez un Être parfait, à quoi ressembleriez-vous ? Comment vous sentiriez-vous dans chacune de vos cellules, dans vos pensées et dans vos émotions ? Si vous demandiez à votre subconscient de trouver un symbole (un animal, un objet, un personnage connu, mythique ou fictif), pour vous permettre de représenter votre Moi idéal, quel serait-il ? Prenez le temps de bien visualiser ce symbole, d'en décrire les caractéristiques et d'identifier les qualités qui vous plaisent chez lui...

Dans un deuxième temps, considérez soit une peur, un conflit, une blessure soit une pensée négative présente actuellement en vous-même. Par exemple : Quelle partie de votre personnalité ou de votre corps vous déplaît au plus haut point ? Ou encore : Qu'est-ce qui vous affecte le plus en vous ou autour de vous ? Qu'est-ce que cela vous fait en dedans de vous-même ? En vous intériorisant et en inspirant profondément de nouveau, demandez-vous s'il y a un endroit dans votre corps où vous pouvez ressentir une certaine tension, un certain malaise. Si c'est le cas, posez vos mains à cet endroit et laissez l'Énergie de purification et de soulagement circuler à travers vos mains.

Puis, demandez à votre subconscient de vous inspirer un deuxième symbole (un animal, un objet, un personnage connu, mythique ou fictif), une image qui évoque ce mal être (peur, blessure, ou autre) que vous avez identifié... Décrivez les caractéristiques de ce symbole et les aspects négatifs qu'il vous inspire, sans vous juger ni vous restreindre... Laissez aller votre imagination!

Enfin, demandez à votre Soi – cette partie de vous qui SAIT comment harmoniser les deux pôles psychiques, votre mental et votre âme – de faire la synthèse de ces deux symboles.

Étendez les bras perpendiculairement de chaque côté de votre corps, à la hauteur des épaules. Dirigez votre regard vers votre main droite, toute grande ouverte et imaginez que vous voyez votre premier symbole (positif) se matérialiser dans cette main. Voyez ensuite le deuxième symbole (négatif) apparaître de la même façon dans votre main gauche, celle du cœur.

Doucement, lentement, rapprochez vos mains l'une de l'autre tout en demandant à votre Soi, votre Essence divine, d'intégrer ces symboles en vous-même en les fusionnant dans un troisième symbole... Un symbole illustrant l'harmonisation de l'âme et de l'esprit dans un juste équilibre régénérateur.



Unissez vos mains pour signifier votre intention tangible d'accueillir cet équilibre et cette paix en vous-même et laissez-vous bercer par ce qu'évoque pour vous le nouveau symbole qui est monté en vous...

Se pourrait-il que ce symbole intégrateur vous invite à vous accueillir inconditionnellement, à retrouver l'harmonie et la sérénité en vous-même ? Généralement, il revêt un caractère spirituel, sacré ou précieux à vos yeux ; il se veut une inspiration, un modèle à suivre pour votre cheminement de vie.

Vous êtes invité à trouver une façon d'intégrer ce symbole dans votre quotidien. Dénichez une illustration ou un objet que vous mettrez bien en évidence dans un endroit où vous passez la majeure partie de votre temps hebdomadaire. Ceci permettra à votre conscience de demeurer alignée et centrée sur cette ouverture que vous avez créée en vous-même... et qui est parvenue à dénouer ce blocage énergétique présent dans votre esprit, voire libérer votre corps des symptômes physiques qui pouvaient s'y rattacher.

7- ET, FINALEMENT, RAYONNER :

Soyez le changement que vous souhaitez faire advenir en ce monde!

Semez en vous-même des graines de confiance et respect,  
Cultivez l'amour dans la réciprocité et la bienveillance  
équitable,  
faites fleurir votre vérité profonde en toute franchise et  
authenticité,  
Et portez fruit dans la valorisation de celui que vous êtes  
réellement...

Ainsi, votre sagesse infinie brillera de mille feux  
et deviendra pour tous un exemple à suivre,  
illuminant chaque personne, de l'intérieur vers l'extérieur,  
afin que la lumière céleste présente en chacun puisse croître,  
s'amplifier, rayonner et se communiquer à tout ce qui vit...

Pour manifester la gloire divine à travers toute la création!

Vous êtes le changement qui s'opère  
ici et maintenant dans le monde!

Il suffit de dire OUI!



DISPONIBLE ICI

Ces exercices sont extraits des livres de Bianca Gaïa/Diane  
LeBlanc

Bienvenue dans la 5e dimension et Tout va mal? Tant mieux!  
disponibles en librairie ou sur [www.biancagaia.com](http://www.biancagaia.com).

Vous êtes invité à faire circuler ce texte à condition  
d'en respecter l'intégralité, y compris ces quelques lignes.