Vous avez l'impression d'avoir le feu sous les pieds ?

Après avis médical, essayez de vous mettre de l'huile de Tamanu (huile vierge de Tahiti 15 €) (de madagascard 10 €) en massages doux (voir ma boutique) et ou de l'aloès Vera en gel (8 € environ marque planters si possible) Matin midi et soir.

D'un point de vue énergétique, votre énergie à du mal à rentrer et sortir s'il s'agit des deux pieds. Il faut travailler sur votre encrage et les problèmes liés à ce phénomène en soins.

Les deux pieds au sol, fermez les yeux et imaginez que vous êtes un arbre. Oui rien que ça. Choisissez l'arbre que vous voulez. Cet exercice se fait très bien avec des enfants de 5 ans. Alors un adulte peut y arriver.

Visualisez qu'au bout de vos orteils poussent de longues racines.

Visualisez sous vos pieds comme une ventouse qui vous fixe au sol et par laquelle l'énergie de la terre (notre mère Gaïa), passe aussi par vos « racines ».

Inspirez profondément en visualisant cette énergie qui vient d'en bas (de la terre) elle monte par vos jambes. Vous pourriez ressentir du froid, du chaud, des picotements…

Vous faites bien l'exercice.

Le souffle, l'énergie va jusqu'au sommet de votre tête. **Et sur l'expiration tout aussi consciente,** faites le chemin inverse. L'énergie part de la tête et revient aux pieds.

Imaginez alors que ce « feu » par part par vos « racines » ou bien ce trou d'entrée de l'énergie.

Recommencez tranquillement **6 fois.** Une belle respiration cœurs esprit corps.

Bon soin. Nicole