

Se relier à la médecine vibratoire d'un arbre

- 1) Dans un parc ou une forêt, prends d'abord le temps de marcher quelques minutes tranquillement.
- 2) Arrête-toi, prends 2-3 grandes respirations et amène ton attention dans le chakra du cœur
- 3) Ressens dans quelle direction tu as envie d'aller / tu es appelé-e
- 4) Avance et ressens si déjà un arbre t'appelle ou si tu as besoin de respirer encore, d'avancer, d'explorer, en restant connecté-e à ton cœur
- 5) Quand tu as trouvé ton arbre, ne te précipite pas dessus, avance doucement vers lui, salue-le, présente-toi (intérieurement ou à voix haute) et demande-lui s'il est d'accord de travailler avec toi (en général un oui est expansif, léger dans le corps ; un non sera clair avec une contraction ; certaines personnes entendent le message, d'autres le ressentent, le voient, fais-toi confiance. C'est rare de recevoir un non, mais si c'est le cas, cherche un autre arbre)
- 6) Fais le tour à environ 2-3 mètres de lui ; observe toutes les choses que tu n'avais pas encore vues sur les différents côtés ; approche-toi un peu plus et regarde en détails ses racines, son tronc, ses branches. Note les mots qu'il t'inspire, ce que tu ressens en le regardant, comment tu le décrirais à un-e ami-e aveugle. Tu peux le caresser, sentir son odeur. Imagine ou ressens l'âge qu'il a, ce qu'il a vécu, son histoire. Regarde comment il est positionné par rapport aux autres arbres ou végétaux aux alentours. Prends le temps c'est important. Tu peux même noter ce qui te vient si tu as un carnet et relire ensuite. Comment tu te sens avec les mots qui te viennent ? Il y a déjà un message là-dedans, sais-tu le reconnaître ?)
- 7) Ensuite tu peux lui faire un câlin, ou mettre ton dos et tes paumes de mains contre son tronc, rester debout, t'asseoir, avoir juste une main sur son tronc, une oreille, ton ventre, ton 3^{ème} œil, ou te placer à 1 mètre ou plus de distance. Sa vibration est grande...
- 8) Garde le silence quelques instants, respire profondément, continue d'observer comment tu te sens
- 9) Demande à te relier à sa médecine ou son esprit, remercie par avance de recevoir exactement ce que tu as besoin de recevoir sur tous les niveaux (parfois le mental nous dit quelque chose mais l'intelligence de vie a une idée plus efficace)
- 10) Tu peux lui raconter ta vie, ou une situation en particulier avec laquelle tu sens le besoin de soutien, lui poser une question ou juste continuer à écouter et ressentir
- 11) La réponse peut être limpide (vision, odeur, son, signe, mot, émotions, sensation physique) ou elle peut te paraître imperceptible. Fais confiance que l'énergie et la médecine passe, quoi qu'il en soit et que la réponse viendra plus tard si tu en as vraiment besoin.
- 12) Reste un petit moment ! Profite de la connexion. L'arbre apaise et tranquillise, ancre, en plus de l'énergie spécifique de celui que tu auras choisi.
- 13) Quand tu sens que c'est le moment de terminer, remercie-le chaleureusement, et salue-le. Une option pour remercier plus est de faire une offrande (par exemple, le dessiner, lui dédier un poème, ou une chanson - si tu le fais, ressens comment il reçoit cela ☺)