



## La Synchronisation des ondes cérébrales

*Une technique toute simple qui a transformé des milliers de vies*

### L'exercice du hochement de la tête



« Vous pouvez faire cet exercice à n'importe quel moment de la journée afin de délasser votre cerveau, même lorsque vous restez assis à votre bureau en train de travailler ou d'étudier. Ou vous **pouvez choisir de le faire allongé dans votre lit, avant de dormir.**

**L'exercice** du hochement de la tête est conçu de manière à orienter les vibrations directement vers le tronc cérébral afin de favoriser une relaxation profonde et un relâchement de la tension. Après avoir fait cet exercice, vous serez capable de vous concentrer et de mieux retenir l'information.

Il diminue également la raideur dans le cou et les épaules qui accompagne souvent le travail et l'étude. Pratiquez-le pendant seulement trois minutes au cours de l'après-midi si vous vous sentez fatigué et vous sentirez un regain d'énergie.

1. Assoyez-vous sur une chaise en laissant vos bras reposer confortablement de chaque côté de votre corps ou sur une table devant vous. Vous pouvez également vous asseoir sur le sol dans la position du demi-lotus. Si vous choisissez de vous asseoir sur une chaise, ne vous adossez pas et gardez le dos bien droit.
2. Fermez les yeux et respirez doucement en détendant complètement votre corps.
3. Commencez à hocher doucement la tête de gauche à droite. Il est normal d'entendre quelques petits craquements dans le cou au début, mais ils diminueront en intensité avec le temps. Respirez profondément en vous concentrant surtout sur l'expiration.
4. Concentrez-vous sur le tronc cérébral ; il se situe à l'endroit où votre tête pivote de gauche à droite.
5. Visualisez votre tronc cérébral et votre cerveau tout entier qui s'éclairent un peu plus avec chaque hochement de tête. Vous pouvez également effectuer ce mouvement de haut en bas ou suivre la forme d'un symbole qui représente pour vous l'infini.
6. Après quelques minutes, reprenez lentement conscience de ce qui vous entoure, en inspirant et en expirant profondément. »

« Lorsque vous commencerez à pratiquer la synchronisation des ondes cérébrales, il est important de formuler une intention précise et positive. Sinon, il n'y aura simplement qu'oscillation, résultant en une sorte d'évasion temporaire, une détente qui ne sera pas permanente. Au lieu de quoi, lorsque vous bougez, lâchez totalement prise et découvrez ce lieu où se trouve l'unité, ce centre paisible qui se situe au cœur de votre être. C'est là que vous pourrez commencer à vous recréer et à créer la vie que vous souhaitez réellement. »

## L'exercice de vibration chevilles-orteils

Voici une autre forme de synchronisation des ondes cérébrales qui peut vous aider à vous défaire de nombreux problèmes de santé, dont les maux de tête, l'insomnie et une mauvaise circulation. Comme l'exercice de vibration abdominale, l'exercice de vibration chevilles-orteils favorise le rétablissement d'un sain équilibre énergétique en ramenant l'énergie dans la partie inférieure du corps.

L'exercice de vibration chevilles-orteils est également un excellent exercice de coordination esprit-corps. Parce que les pieds sont tellement éloignés du cerveau, vous constaterez peut-être au début un manque de collaboration de leur part ! Mais persévérez et tentez d'accroître la vitesse d'exécution et la constance du rythme.

Les pieds renferment également une grande variété de points de digitopression qui seront stimulés pendant cet exercice. Parce que tous les méridiens qui véhiculent l'énergie aboutissent dans les pieds, vous pouvez insuffler de l'énergie dans l'ensemble de votre organisme en stimulant cette partie de votre corps.

1. Etendez-vous confortablement sur le sol. Placez les bras le long du corps et fermez les yeux. Respirez et expirez à plusieurs reprises afin de relâcher toute tension.
2. Hochez doucement la tête de gauche à droite, en amenant vos épaules, vos bras, vos jambes et votre corps tout entier à se détendre. Imaginez que tout votre stress se fond et disparaît dans le sol.
3. Inspirez par le nez et expirez par la bouche en soufflant.
4. Répétez trois fois cette séquence.
5. Joignez les chevilles et les orteils, puis faites une torsion des chevilles en tentant de toucher le sol avec la partie extérieure, le côté de vos pieds. Répétez rapidement à plusieurs reprises. Ajustez la vitesse du mouvement de manière à vous sentir à l'aise, mais répétez la séquence au moins 50 fois sans interruption.
6. Lorsque la fatigue se fait sentir, ralentissez progressivement et reposez-vous. Sentez la subtile vibration qui part des orteils et qui remonte vers les genoux, les cuisses, les hanches, la taille et jusqu'au sommet de votre tête. Mettez-vous au défi d'effectuer un plus grand nombre de répétitions chaque fois que vous faites cet exercice.

*Retrouvez le rythme d'une vie saine et heureuse.*

Extraits du livre :

« *La synchronisation des ondes cérébrales* » par ILCHI LEE, aux éditions un Monde Différent.

Vous pouvez vous procurer en ligne, d'un clic, sur :

« [Aquarienne, le coin lectures](#) ».

