

Exercices à pratiquer au quotidien / bases et bon sens en naturopathie / Informations sur la coquille Saint-Jacques et la Fleur de Vie.

(Complément par David Bouquet de ses deux conférences)

Au fil des mois, d'autres sujets importants viendront compléter cet apport (notamment sur le changement de paradigme par la question de l'énergie libre)

« Conscient qu'il est vital d'être sur deux actions pour ce changement de paradigme. L'une est un combat sur le terrain de la matrice (créer, imaginer, participer à des projets collectifs qui font sens), l'autre est le travail intérieur d'éveil (Einstein disait qu'on ne trouve pas la solution à un problème tant qu'on ne change pas le niveau de conscience qui a créé le problème). Nous sommes les passeurs d'un futur bouleversant qui est « ici et maintenant », ce point zéro où toutes les lignes temporelles se rejoignent.

David Bouquet

« En période d'imposture universelle, dire la vérité devient un acte révolutionnaire » **G. Orwell**

« Quand la stupidité est considérée comme du patriotisme, il n'est pas prudent d'être intelligent » **I. Asimov**

Tous ces exercices, en complément du questionnaire <https://freedomufos.files.wordpress.com/2017/03/questionnaire-david-bouquet-confc3a9rence-fc3a9vrier-diner-ovni-57-rouen.pdf>, s'inscrivent dans cette direction, celui de **se protéger de la matrice** car nous sommes de plus en plus éprouvés (traitement des « pare-feux », interdits inconscients qui font barrage à notre « déprogrammation » d'âmes recyclées), **se renforcer énergétiquement** (élever son taux vibratoire qui entraîne une modification de nos perceptions et nous rend moins vulnérables aux influences matricielles, *plus on s'élève, plus on est invisible aux yeux des manipulateurs*)-intégrer l'importance de la respiration et l'oxygénation, l'alimentation, la qualité de l'eau que vous buvez, le soin apporté à votre corps, véhicule précieux de votre âme, la détoxification

à la fois physique et émotionnelle, **reprendre contact avec votre responsabilité de médecin intérieur**, et **s'ancrer** (à la Terre-Conscience régulatrice de vos polarités et vous nettoie par vos pieds qui sont les seconds reins) -pour pouvoir » acter » par la découverte de vos « talents » et avec audace et détermination au sein de la matrice, et enfin **se situer à un certain niveau d'éveil intérieur** (bases solides de notre dimension métaphysique) qui permet de passer de la peur qui ouvre les portes au cerveau reptilien et à sa manipulation) à la Confiance de notre puissance souveraine. NOUS SOMMES INCROYABLEMENT PUISSANTS et NOUS SOMMES FAITS POUR VIVRE DANS UNE SOCIÉTÉ D'ABONDANCE et non dans ce « Truman show » qui nous hypnotise à être de bouts de bidoche animés, des robots organiques programmés à souffrir dans une société de pénurie !

Il s'agit de renforcer l'espace extérieur et l'espace intérieur pour appréhender de nouveaux paradigmes de la réalité en se mettant « *hors cadre* » avec des passerelles entre **l'ufologie, la conscience, l'interaction de l'esprit sur la matière, l'énergie libre, l'anti-gravité et les voyages inter-dimensionnels**.

Il s'agit, alors que nous sommes encore dans le cadre de l'« ancien monde », de créer ici et maintenant le cadre du « nouveau monde » qui a pour base une société d'abondance et non une société de pénurie.

Et il n'en tient qu'à vous de choisir jusqu'où vous voulez aller, jusqu'où vous allez élever cette Conscience. Pour cela, il s'agit d'acquérir une régularité dans la pratique des exercices :

Une grande partie de mon pouvoir de réalisation réside dans ma concentration, mon intention et ma régularité de pratique. Les choses qu'on doit apprendre, on les apprend en les faisant **Aristote**

Faire croître votre centre d'intégration en vous en vous exerçant chaque jour :

1/ Le premier exercice est pour vider son mental afin de percevoir entre vos pensées le « vide » de votre mental et de ressentir la Conscience hors-matrice que vous êtes déjà (« Quand le mental disparaît vous vivez », proverbe célèbre des Ecoles initiatiques antiques) - https://youtu.be/kv2F_DsPnqc?t=857

2/le deuxième exercice est de permettre grâce aux sons

https://youtu.be/N_BqSOLDVj4?t=1445

<https://www.youtube.com/watch?v=Gpk-aZXZN10>

(extrait vidéo « cymatique » et extrait vidéo conférence) amène un relâchement des muscles de l'appareil respiratoire, élimine les contractures inconscientes, une diminution importante et provisoire du mental.

A/ Etre assis ou debout dans une position confortable, les yeux fermés (vous pouvez aussi regarder un cercle avec un point placé devant vous), les jambes parallèles et les pieds à plats.

B/Faire une inspiration forcée, ample et complète. A voix haute prononcez un son « A » grave prolongé, la bouche bien ouverte, en expirant lentement et complètement. Ce « A » est le symbole de la force créatrice. Ce son vibre intensément en partant des pieds jusqu'au bas de la colonne vertébrale. Le silence qui suit la fin de l'expiration projette l'énergie au sommet de la tête.

C/Sans pose, faire une inspiration forcée, ample et complète. A voix haute ou intérieurement **prononcer un son « OU » prolongé, la bouche entre-ouverte », en expirant lentement et complètement.** Ce «OU » est le symbole de la force dynamique de transition. Ce son vibre au niveau du cœur. Le silence qui suit à la fin de l'expiration projette l'énergie au sommet de la tête.

D/ Sans pose, faire une inspiration forcée, ample et complète. A voix haute prononcer un son « mmm » aigu prolongé, la bouche fermée, en expirant par le nez lentement et complètement. Ce « mmm » est le symbole de la force de résolution. Ce son se déplace dans toute la tête et au dessus. Le silence qui suit la fin de l'expiration projette l'énergie au sommet de la tête.

REFAIRE 3 FOIS DE SUITE CE CYCLE, le matin vous prépare à votre « combat » quotidien et le soir une meilleure préparation au repos.

3/Le troisième exercice est un alignement terre-cœur-ciel suivi d 'une ouverture du cœur énergétique ;

Notre corps n'est pas seulement de la matière, il est aussi « énergie ».

A/ Visualiser sous vos pieds l'énergie du centre de la Terre comme une boule dense de feu. Inspirez comme si vous en tiriez l'énergie par les pieds, imaginez que celle-ci remonte le long des jambes, puis de la colonne, jusque dans votre cœur. En expirant, relâchez-la dans le cœur et laissez-la s'y diffuser. Cela va augmenter votre enracinement.

B/Ensuite, visualisez 15 à 20 cm au-dessus de votre tête une boule de lumière (cela pourrait être le siège de votre âme), inspirez-en l'énergie, comme si elle pénétrait par le haut de votre tête, laissez-la descendre dans votre corps, et, ex expirant relâchez-la dans votre cœur. Permettez-lui ensuite de se diffuser dans votre poitrine.

C/Lors d'une prochaine respiration, visualisez que vous inspirez en même temps les énergies de la Terre et du Soleil et qu'elles fusionnent dans votre cœur.

D/ Imaginez votre Aura qui vous enveloppe à ce moment là et visualisez un bouton de volume radio que vous augmentez dans le même temps que votre Aura et dites avec conscience : « *Aucune peur projeté su moi artificiellement, , aucune entité de basse vibration, aucune agression chimique ou électromagnétique, ne peut pénétrer dans mon champ énergétique SANS MON CONSENTEMENT ; Rien qui n'est une forme quelconque d'ombre de peut m'atteindre, et ce, en tout temps* »

Et si vous ressentez des peurs, des blocages à votre évolution, acceptez totalement et remettez- les à votre Conscience profonde qui les accueille, seule unité à transformer en unité tout ce qui est dans la dualité : Intégrer dans l'unité permet la transformation. N'hésitez pas à mettre une taille, une couleur à ces blocages ou crispations, ressentez ou cela se situe dans votre corps, accueillez-les et remettez les à l'Unité (vous quittez la conscience de séparation pour la Conscience Globale), et remplacez les par un symbole de SANTE, de la couleur, de la forme que vous souhaitez qui surgira de votre « soi profond » pour peu que vous apprenez à écouter votre intuition.

Prenez bien conscience que toutes vos émotions, vos peurs, vos douleurs, vos crispations ou tensions sont des vibrations, rien d'autre, c'est un PAQUET DE VIBRATIONS qui est coincé dans votre champ d'énergie. C'est un paqué vibratoire qui est coincé là.

E/ Ensuite vous allez ouvrir votre cœur énergétique :

-Prenez 3 respirations profondes en vous concentrant sur l'air qui entre et sort par vos narines. Puis portez l'attention sur l'espace de votre cœur, au centre de la poitrine. Imaginez que vous respirez lentement à travers cet espace (une respiration complète prend idéalement près de 10 secondes et, souvent, l'inspir est plus court que l'expir.

-Souvenez-vous ensuite d'un moment où vous vous êtes senti vraiment bien, où vous avez éprouvé de la paix, un sentiment d'unité, ce qui est essentiel, c'est l'ouverture du cœur. Ressentez chaque facette de vos sensations en unité avec l'univers et vous continuez à respirer par le centre de la poitrine.

-Et maintenant, prenez une profonde inspiration, retenez votre souffle un instant et, en expirant lentement, permettez à cet état d'unité, d'apaisement qui est votre vraie nature, de se répandre dans tout votre corps, dans chaque cellule, chaque atome.

VOUS ETES UN, VOUS ETES CONSCIENCE, Vous redevenez ce que vous avez toujours été, un esprit libre qui construit un monde d'énergie libre.

4/ Le quatrième exercice est la Respiration d 'harmonisation, moyen efficace pour engendrer une élévation rapide votre conscience, ainsi qu'un équilibre entre vos 2 cerveaux, car la matrice empêche cet équilibre en développant pathologiquement le cerveau gauche analytique.

A/ Inspirez seulement par la narine gauche (en fermant votre narine droite de votre index) ; sentez le passage de l'air dans celle-ci, appréciez la chaleur quand l'air traverse la narine, imaginez-le monter jusqu'à dans le troisième œil, au centre du front, retenez votre souffle, **puis expirez seulement par la narine droite**, en vous concentrant pour sentir toutes les sensations associées au passage de l'air.

B/Inspirez par la narine droite jusqu'au troisième œil, retenez le souffle, expirez par la narine gauche.

C/ Faites cela 7 fois, en alternance : tantôt par la narine gauche, tantôt par la droite.

D/A la 8^{ème} respiration, inspirez par les deux narines et expirez en imaginant que l'air sort par le centre de votre front.

E/ A la 9^{ème} respiration, inspirez par les deux narines et expirez en imaginant que l'air sort par l'arrière de la tête.

F /A la 10^{ème} respiration, inspirez par les deux narines et expirez en imaginant que l'air sort par le haut de la tête.

5/ Exercice en complément issu de l'approche quantique :

Il vous permet de comprendre que l'observateur contribue à créer la réalité qu'il observe, nous acquérons un sentiment de plus grande liberté.

A/ Observez quelque chose dans votre esprit conscient que vous ne désirez pas : une pensée ; un sentiment, une émotion etc.

B/remarquez la taille, la dimension et la forme de la pensée ou émotion.

C/Observez sa masse ou sa densité comme si c'était une particule de matière.

D/Fusionnez VOLONTAIREMENT avec cette particule et devenez la particule à l'intérieur de la forme.

E/Ressortez de la forme et prenez conscience que vous êtes l'observateur.

F/Voyez la forme comme étant de l'énergie

G/Prenez conscience que la forme est une particule constituée d'énergie

H/Observez ce qui se passe, si vous voyez la particule étant de l'énergie.

-----Dans le Vedanta, on dit que la pensée est de la « matière subtile » et que la matière est de la « pensée grossière »

Base de naturopathie (extrait de la première conférence) :

L'eau, c'est l'information, l'eau véhicule l'information. Il faut boire des bouteilles faiblement minéralisées (1 à 1,5 l/jour) à moins de 130 milligrammes de résidu à sec, types rosée de la reine, Mt Roucous, par défaut la Volvic. L'idéal est de verser l'eau contenu dans la bouteille en plastique dans une carafe en verre en la mettant sur une fleur de vie (voir explication plus loin) pour la reprogrammer.

Chacun doit trouver son expression personnelle, CE POURQUOI IL EST NE, exprimer ses talents, et ACTER SUR LE TERRAIN ; Ce qui est important c'est prendre conscience de tous ces conditionnements : mémoire transgénérationnelle, manipulation des âmes, comment finalement est perçu la vie avec la « grille de lecture de tous les conditionnements », reprendre soin de soi, surtout de son corps, tentez d'améliorer son sommeil, son ancrage, transformez son alimentation, quitter ou modérer ses addictions (médicaments, tabac, alcool) se protéger des ondes (portable, télévision, etc...)

Trouvez chacun les outils et les moyens qui vous correspondent (par exemples, aimants pour se recharger, un extracteur de jus pour l'alimentation et la détoxification, les exercices énergétiques (présentés ici). Cela passe par fondamentalement par la mise à la Terre : marcher pied nu sur la Terre, le sol 5 minutes par jour, d'où l'importance également des bains de pied. Rien que le fait de toucher un arbre, de faire des exercices énergétiques, de poser une intention haute et digne chaque jour (reprogrammer sa manière de penser), cela permet de retrouver un alignement émotionnel, physique, mental. On peut utiliser également un tapis de Terre. Les anciens utilisaient des plaques de cuivre rouge qu'ils branchaient à une prise de terre. On peut commander également un tapis de terre branchée à une prise de terre et mettre les pieds nus dessus.

Quand on est déséquilibré il y a forcément une cause psychoaffective, alimentaire, etc. c'est un immense chantier mais nécessaire pour retrouver sa Conscience, pour retrouver une « normalité », un EGO en SANTE est la première base pour élever sa conscience. Le combat contre l'acidité est

importante, et à réduire au maximum. Pour cela, éviter les boissons traitées et surminéralisées, les agents polluants divers, poisons chimiques, rayonnement électromagnétique, le surmenage, le manque de

sommeil, tout ça c'est la matrice. Tout le monde pense que c'est « normal » mais pas du tout. La normalité n'est pas d'être « malade », c'est d'être en SANTE.

Cultiver son terrain immunitaire en soi, car la prison électromagnétique et toutes ses armes dérivées (alimentation, eau, médicaments etc.) change notre terrain immunitaire et favorise les maladies dégénératives comme le cancer, la sclérose, l'arthrite, l'obésité, etc. L'acidité réduit l'impact spirituel sur soi. Donc, Eviter l'eau potable traitée, pesticides, hormones, métaux lourds, les aliments traités par l'industrie l'alimentaire, polluants électriques etc.

Privilégier des eaux de source, une alimentation bio, plutôt frugale, poissons gras sauvages, graines germées, etc. Choisir un lieu pour se recharger, éviter les atmosphères enfumées et électromagnétique, bien s'oxygéner, alterner repose et activité, etc. Prévoir la prise de compléments antioxydants (Acérola, curcuma, écorce de pin maritime, etc.), faire un « jeune » de temps en temps.

Redéfinir sa vie en matérialisant son but le plus élevé, et travailler pour dépasser ses identifications primaires de peur. Retrouver cette JOIE PROFONDE DE FAIRE CETTE EXPERIENCE DANS LA MATIERE et s'ouvrir naturellement à la médecine complémentaire, les produits des anciens, se recharger magnétiquement dans les intersaisons et supprimer les perturbateurs énergétiques (*livres de Jacques La Maya*)

-Pour tout renseignement complémentaire ou consultation ou ateliers d'approfondissement, contacter David Bouquet -

David Bouquet

Cabinet Espace Santé Letellier

28 rue Letellier

Facile d'accès (Metro ligne 6 la Motte-Piquet Grenelle)

75015 PARIS

Près de la rue du commerce

tel. : 0640995456

contact mail: davidbouquet@hotmail.com

<http://www.psy-paris-therapeutebioresonance.fr/>

Documents complémentaires

Coquille St Jacques et Fleurs de vie

1/La coquille st Jacques :

La coquille, de par sa forme, émet un rayonnement énergétique très puissant et très positif. On appelle cela une « onde de forme » On va donc utiliser cette « onde de forme » pour DYNAMISER et PURIFIER ;

Attention, une coquille doit avoir conservé sa petite languette noire. La coquille était utilisée par les pèlerins sur la route de Compostelle, car la coquille mise au bout du bâton permettait de les recharger à la terre et aussi de les « nettoyer » de leurs tensions.

- En mettant par exemple une coquille au pied d'une plante, cela favorise sa croissance.
- Dans une maison pour augmenter le Taux vibratoire
- pour neutraliser un nœud géopathogène.
- pour PURIFIER les mémoires de bijoux, vous pouvez mettre par exemple une bague ou un pendule (pour ceux qui font de la radiesthésie) toute une nuit dans une coquille.
- En mettant de l'eau dans une coquille, vous pouvez obtenir une eau avec un très haut taux vibratoire que vous pouvez utiliser pour diverses choses de purification ou de soin.
- De même vous pouvez mettre un fruit ou une carafe d'eau dans une coquille pour une DYNAMISATION

2/ La Fleur de Vie

La Fleur de vie est le nom moderne à une figure géométrique qui émet des vibrations très élevées. Elle est utilisée à des fins d'évolution de santé, d'harmonie, d'équilibre.

Dans la 1^{ère} conférence, nous en avons parlé. En effet, le goût des boissons et des aliments est modifié de façon sensible. Ils perdent en général leur acidité. L'eau est polarisée et mieux acceptée par l'organisme.