

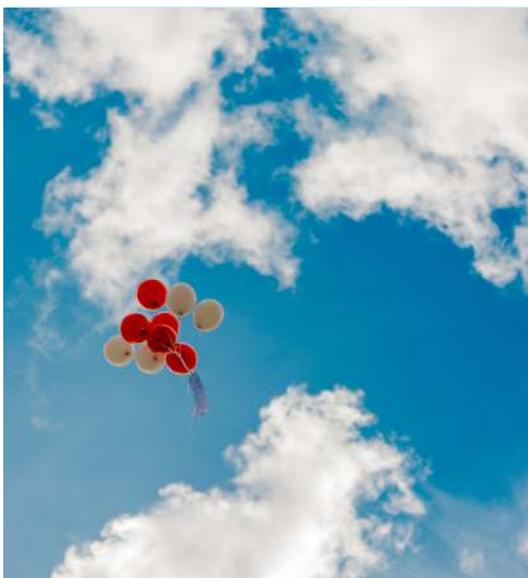


Les  
4 éléments  
au service  
de votre  
nettoyage  
de  
Printemps



***Dieu a mis la terre, l'eau, l'air, le feu à notre disposition et nous devons apprendre à les considérer et à les utiliser avec respect, car ils ne sont pas uniquement des substances matérielles. Ce sont des entités très puissantes, très vastes et habitées par d'innombrables êtres vivants.***

**O.M Aïvanhov**



Les conseils qui suivent sont des indications à bien faire valider par vos médecins ou naturopathes.





# La Terre

La terre ne rapporte que lorsqu'elle est arrosée des sueurs du laboureur.  
Proverbe Oriental

**Regardez comment la terre prend et transforme tout ce que nous rejetons pour nous le rendre sous forme de fleurs et de fruits délicieux... C'est pourquoi, quand vous sentez un trouble, une angoisse, une impureté, donnez-les à la terre.**  
**O.M Aïvanhov**

Notre corps est notre terre.  
Comme le jardinier qui laboure sa terre et arrache les mauvaises herbes, à l'arrivée du printemps on peut mettre au programme des mono diètes ou le jeune hebdomadaire de midi à midi, manger plus léger en levant le pied sur les graisses. Et chanter, danser et rire joyeusement.

Plus léger, on retrouve l'envie de se remuer... Et comme le mot le dit bien : se re-muer permet à notre mue de mieux se faire.





# L'eau

*L'eau est la force motrice de la nature.*  
Léonard de Vinci

***L'eau, c'est la vie qui circule. Celui qui veut devenir une terre fertile doit laisser toujours couler l'eau de la vie en lui.***  
**O.M Aïvanhov**

Drainage lymphatique, cure hydrique, douche rectale ou hydrothérapie du colon, fin de toilette à l'eau froide, bains de pieds dans eau chaude et froide en alternance pour stimuler la circulation ou le bain dérivatif de France Guillaïn et bien sûr boire, boire beaucoup d'eau à petites gorgées.

Symboliquement, ces drainages par l'eau sont une manière de se dire « je m'en lave les mains » de l'énergie hivernale. Je laisse l'ancien se « liquider » tant au plan physique que psychique, car l'eau lave également le corps astral, le corps des émotions.





# L'air

*La nature fournit le vent, mais l'homme doit élever les voiles.*

Anonyme

***Inspirer, expirer... Inspirer, expirer... Ce mouvement de flux et de reflux est la clé de tous les rythmes de l'univers. En tâchant de le rendre conscient en vous-même, vous entrez dans l'harmonie cosmique.***

**O.M Aïvanhov**

Respiration consciente, pranayama, bol d'air Jacquier, promenades à l'air frais et tout ce qui invite nos poumons à s'aérer.

Symboliquement, il s'agit d'ouvrir grand nos fenêtres intérieures après l'hiver : s'ouvrir à un nouvel air, une nouvelle ère de nous-mêmes !





# Le feu

Comme il n'y a pas de fumée sans feu...  
il n'y a pas de feu sans allumage !  
Georges Feydeau

**Il est dit dans le Zend Avesta que lorsque Zoroastre demanda au dieu Ahura Mazda comment se nourrissait le premier homme, le dieu lui répondit : « Il mangeait du feu et buvait de la lumière. » Il puisait donc la vie du soleil qui est feu et lumière.**

**O.M Aïvanhov**

Méditer au lever de soleil, se nourrir de la lumière qui revient, boire à satiété l'énergie des rayons de soleil sont sans aucun doute les pratiques les plus revitalisantes du moment. Et toujours penser à la bonne vieille bougie à garder allumée avec conscience quand vous êtes chez vous.

Le feu brûle les déchets et consume les dernières cendres. Le feu est lié à l'énergie- cœur. Quand notre jardin est en plein chaos printanier, c'est au cœur de prendre la priorité sur le mental pour l'empêcher de contrôler le renouveau.

Surtout ne pas s'identifier à la grisaille qui rôde encore mais s'identifier au verre à moitié plein, à la lumière, à la beauté de la nature qui reverdit. Prenez modèle sur les arbres qui sont en pleine photosynthèse.

