



Réguler la température du corps

Les années qui viennent seront porteuses de changements climatiques et probablement de plus grandes chaleurs. Comment aider notre corps à supporter ces grandes chaleurs et ces variations climatiques ?

« La première des choses est d'essayer de vous reposer ; essayez de parler à votre corps, car il a la capacité de ventiler et de réguler la température.

Pour l'instant, certains d'entre vous ont des appareils pour faire baisser la température comme les ventilateurs et les climatiseurs. Il arrivera un moment où vous ne disposerez plus de ces appareils.

Essayez petit à petit (ce ne sera pas possible du jour au lendemain) de parler à votre corps, faites appel à lui. Il a la capacité de vaincre les grandes chaleurs et les grands froids.

frais et que cet air vivifie votre corps ; ensuite expirez toute la chaleur emmagasinée par votre corps.



Il a une extraordinaire capacité d'adaptation, cependant votre mental, votre éducation et votre conditionnement humains vous incitent à tout gérer ; vous ne laissez pas à votre corps la capacité d'utiliser toutes ses possibilités de de régulation, qu'il s'agisse de la chaleur ou du froid.

Bien sûr, l'eau est un atout pour vous rafraîchir. Boire est de régulation, qu'il s'agisse de la chaleur ou du froid.

Boire vous permet non seulement d'évacuer des toxines mais aussi, pendant les grosses chaleurs, d'évacuer des petits nœuds, des coins d'ombre qui se cachent et dont vous n'aviez même pas conscience.

Les grandes chaleurs permettent aussi de consumer des petites choses qui, associées à d'autres petites choses, font que les humains sont parfois empêtrés dans leur évolution et dans leurs comportements.



Vous disposez aussi de la respiration consciente. Apprenez à bien vous poser, à vider votre mental et à parler à votre corps ; faites des inspirations/expirations profondes, et lorsque vous inspirez, pensez que vous inspirez de l'air .

La respiration profonde est aussi un outil qui permet de réguler la température de votre corps. »