



Je me libère de mes petits maux: sans gravité, ils pourrissent souvent mon quotidien.. Un mal de tête, une piqûre d'insecte, une coupure, une brûlure du four, des crampes d'estomac, des lombalgies.

Pour tout ce qui est petits bobos, tels que brûlures du four ou du fer à repasser, coupure aux doigts, piqûre de guêpe, petite varice, etc., je mets **aussitôt** en pratique **le champ neutre**: je mets l'index et le majeur tendus de chaque main autour du bobo et je respire de façon neutre, à savoir: j'inspire et j'exhale sans discontinuer, sans apnée, sept fois. La septième fois, j'écarte les mains progressivement.

Je n'ai aucun doute, car ça marche vraiment: les piqûres d'insecte sont indolores, les coupures cessent rapidement de saigner (sauf hémophiles, évidemment, et à ne pas faire sur un saignement de nez).

Avant de faire un traitement neutre sur autrui, je pratique sur moi, ce qui me donnera la confiance dans cette technique d'initié.

Coups de froid, pris au tout début: je visualise mes poumons, gorge, omoplates, nez, emballés dans une chaude écharpe de couleur rouge. Tout en maintenant la visualisation du rouge, je respire «en triangle»: j'inspire, – je bloque l'air dans mes poumons pleins pour une durée d'environ 6 battements de cœur – puis j'exhale et j'inspire aussitôt. A faire sept fois.

Inflammations, au tout début: visualiser la tête (maux de tête, de dents), l'endroit douloureux, (trajet du nerf sciatique de la fesse jusqu'au talon) les articulations, les crampes d'estomac due au stress en visualisant du bleu, un bleu frais, mobile, comme une eau de source. Je peux aussi imaginer que je trempe mes pieds, mes mains dans des bidons d'eau avec des glaçons. Ces bidons sont de chaque côté de mon corps, et je baisse les épaules au maximum. Mes mains pendent dans ces seaux.

En complément pour les crampes et brûlures d'estomac (bleu): prendre dix gouttes d'eau de mélisse, un demi-jus de citron + eau tiède le matin à jeun.