

Les effets bénéfiques des exercices de soin énergétique de l'Hexagramme

Les effets bénéfiques des exercices CFQ viennent de la pratique quotidienne. Les forces énergétiques qui produisent les blocages s'évaporent et votre conscience revient dans le corps en même temps qu'un fonctionnement physiologique sain. La conscience rayonnante est communiquée toutes les cellules du corps. Toutes les parties de votre corps deviennent radieuses et vous vibrez de santé.

Les personnes qui n'ont pas tellement de problèmes majeurs de santé peuvent ne faire que deux séries du protocole des sept mouvements (environ 30 minutes). Il est recommandé aux personnes qui ont des problèmes de santé d'en faire trois séries (environ 45 minutes) ainsi que des exercices CFQ complémentaires. En outre, chacun des cinq premiers mouvements peut être pratiqué de façon répétitive. La pratique peut être effectuée à n'importe quel moment de la journée et la soirée.

Pour un travail de guérison:

N'importe lequel des cinq premiers mouvements de l'hexagramme ou n'importe lequel des mouvements complémentaires peut être répété à volonté afin de promouvoir la guérison.

Travaillez avec les trois premiers mouvements de l'Hexagramme avant de passer aux mouvements quatre et cinq afin de fluidifier la circulation du Qi. Mais de façon générale, choisissez le mouvement qui va vous rendre heureux. Vous êtes votre propre médecin.

Une prescription de soin minimale serait de pratiquer n'importe lequel de ces mouvements pendant 45 minutes deux fois par jour pendant au moins deux mois.

Voici quelques bienfaits des mouvements de l'Hexagramme :

M1.- Les mains comme des nuages: est particulièrement efficace pour le traitement des épaules bloquées, les douleurs dans le cou, la fatigue, l'insomnie, les migraines, les acouphènes, la cataracte, l'asthme, les problèmes cardiaques, les douleurs menstruelles, la constipation, l'anxiété, la dépression, l'hypertension artérielle, le diabète, la stérilité et l'arthrite. De plus, l'exercice contribue à lever l'état d'esprit dépressif des personnes atteintes de cancer. Par le fait même, ceci favorise la guérison.

M2.- Toucher la ceinture de jade: est particulièrement efficace pour le traitement de la dysfonction érectile, les problèmes de prostate, les difficultés liées à la ménopause, les kystes ovariens, les difficultés postnatales, les troubles urinaires ou rénaux, les maux de dos, la sciatique, les hémorroïdes, la constipation, l'indigestion, la faible numération des spermatozoïdes, la stérilité, l'obésité et la goutte.

M3.- Heureux ciel, heureuse terre: est particulièrement efficace pour le traitement du diabète, des migraines, des vertiges, de la fatigue, de l'insomnie, du bourdonnement d'oreilles et d'autres troubles auditifs, des cataractes, du glaucome, de la perte de mémoire, des épaules bloquées, des troubles gastriques et de l'arthrite.

M4.- Oh, mon trésor!: est bon pour la plupart des types de maladies de vieillesse et des maladies chroniques, y compris la maladie d'Alzheimer, l'hépatite C, l'anxiété et la dépression. Il peut aussi aider à éclaircir les infections chroniques d'origine virale, bactérienne ou fongique.

M5.- Sans attache: améliore et optimise la santé des organes internes et enraye les rhumatismes, les douleurs articulaires et l'engourdissement.

M6.- Prospérité, succès, longévité: est efficace pour les douleurs lombaires, la sciatique, la spondylose, les kystes de l'ovaire, la dysfonction érectile, la stérilité, l'obésité, les troubles digestifs, l'hépatite, les calculs biliaires et les calculs rénaux.

M7.- Cadeau du ciel en or: renforce tout ce qui est mentionné ci-dessus.

Quelques conseils pour la pratique du CFQ thérapeutique:

- Évitez de trop penser ou d'activer le mental
- Évitez de manger trop
- Évitez le bavardage mental ou l'auto-apitoiement
- Soyez positif - ayez une bonne estime de vous-même et de votre démarche de guérison
- Soyez prêt à abandonner les préjugés et les comportements qui vous enchaînent
- Évitez la visualisation ou l'intention en pratiquant le CFQ - même l'intention d'être guéri
- Participez de bon cœur à votre démarche de guérison et à la pratique des mouvements
- Placez toute votre attention dans le corps - investissez-vous physiquement
- Ne donnez pas suite à vos pensées et vous-y accrochez pas – faites seulement les mouvements
- Soyez conscient de tout votre corps, instant après instant – soyez présent
- Acceptez tout inconfort qui pourrait apparaître avec l'évacuation des énergies malades - n'essayez pas d'y résister ou d'y faire obstruction.
- Prenez plaisir - le CFQ fait du bien, éveille le corps et élève l'esprit