

La tradition Feri- Exercices

(Filiation V. et C. Anderson)

Auteur anonyme, texte inspiré des travaux de Anna Korn, Victor Anderson, Gabriel Carillo, Francesca de Grandis.

Traduction et adaptation Amorgen Dubhart

Première publication en français sur le web sur [Esoterika](#)

Partie 1 : Travailler avec le " blue Fire "

A/ Préparation :

La première chose à faire est de relaxer son corps et son esprit. Eteindre les voix de son esprit, relâcher la tension de ses muscles. Facile à dire, mais pas toujours facile à faire. Il y a quantité de méthodes pour parvenir à se relaxer, mais aucune ne peut convenir forcément à tout le monde. A vous d'expérimenter et de sélectionner celle qui vous convient le mieux.. Le mieux c'est d'avoir suffisamment de temps et d'espace, et de ne pas être interrompu par quiconque, ou le téléphone. Je vous recommande aussi un bain chaud ou une douche. Habillez vous confortablement, pas trop serrés, et ne portez pas de chaussures (Nu dans une pièce suffisamment chauffée c'est encore mieux - NdT). Eteignez les lumières ou pour le moins tamisez les et allumez une bougie. Trouvez une position qui vous soit confortable. Assis dans une chaise, sur le sol, voire étendu sur le sol. Fermez les yeux et respirez lentement et régulièrement. Une des méthodes de relaxation part des pieds, les relaxe puis remonte le long du corps, lentement jusqu'à une complète relaxation.

B/ Première respiration " Blue Fire "

Une fois que vous êtes totalement relaxé, asseyez vous ou allongez vous et respirez doucement, régulièrement et profondément ; Vous devez ressentir vos inspirs/expirs comme les vagues de l'océan. Votre respiration doit être la plus profonde possible, à l'inspir vous remplissez au maximum vos poumons en gonflant le ventre et non la poitrine, à l'expir vous exhalez doucement. Ne forcez pas, cela doit rester agréable.

Placez votre main sur votre cœur afin de le sentir battre, ressentez comme l'air que vous respirez est empli d'énergie, comme une fine brume bleue ; pour aider votre visualisation, pensez à la flamme bleue du gaz. Ressentez cette brume bleue pénétrer vos narines et remplir vos poumons. Sentez cette brume bleue s'écouler de vos poumons à votre cœur, lui donnant de l'énergie.

Sentez comme votre cœur aime cette énergie bleue. Quand vous sentez cet amour, sentez votre cœur devenir rouge écarlate et commencer à briller et rayonner.

Ressentez cette énergie se répandre à travers votre corps, dans vos jambes, ressentez ce flot bleu s'épancher de votre cœur vers vos épaules et vos bras. Puis sentez comme ce flot monte

du coté droit de votre nuque, emplir votre tête, puis redescend par le coté droit dans votre cœur. Continuez à respirer lentement et profondément, et à ressentir ce flot bleu d'énergie circuler à travers votre corps entier, en cercle. Sentez le battement de votre cœur, écoutez votre cœur chanter.

Faites cet exercice une fois par jour jusqu'à ce qu'il devienne naturel. Si vous le souhaitez vous pouvez le faire tôt le matin, puis ensuite le soir. Une fois que cet exercice sera devenu naturel, commencez à travailler le deuxième.

B/ Deuxième exercice de respiration " blue fire "

Une fois complètement relaxé, asseyez vous ou allongez vous, et respirez lentement et profondément pendant un instant, vos respirations comme les vagues de l'océan. Faire la même respiration abdominale profonde décrite plus haut, toujours sans forcer.

Ensuite, tout en continuant cette profonde respiration, imaginez que vous êtes entouré d'un océan de feu bleu, couleur de la flamme du gaz. Il n'y a rien, mis à part le feu bleu, aussi loin que peut porter votre regard. Les flammes vous entourent mais elles ne brûlent pas. Une fine brume bleue commence à émerger des flammes. Respirez dans cette brume, sentez la entrer dans vos narines et se répandre dans vos poumons. Ressentez l'amour de votre cœur pour cette brume. Puis sentez là se répandre dans votre corps comme dans l'exercice précédent.



Partie 2 : Exercices avancés

A/ Méditation " Blue Fire "

A nouveau, utilisez la même préparation que dans les exercices précédents. Arrivés à l'état adéquat, écoutez le son de votre respiration.

Quand vous inspirez, pensez fortement " Comme je le veux " et quand vous expirez pensez " ainsi soit il ".

Ressentez votre corps devenir chaud, et laissez toutes vos tensions partir dans la Terre. Après un court instant, fermez vos yeux.

Ressentez vous flotter dans de douces ténèbres. Imaginez l'air autour de vous commencer à

devenir bleu, de la couleur du " blue fire ". Progressivement les ténèbres se chargent avec la brume du " blue fire ". Maintenant vous flottez dans une grande mer de " blue fire ".
Quand vous inhalez, sentez la brume " blue fire " entrer dans vos narines et emplir vos poumons. A l'expiration rejetez de l'air mais gardez le " blue fire ". Continuez à respirer de cette manière, jusqu'à ce que votre corps soit saturé de cette énergie " blue fire ".

B/ Respiration épidermique (Pore Breathing ndt)

Installez vous et respirez comme précédemment, mais cette fois ressentez votre respiration et le " blue fire " entrer par les pores de votre peau, remplissant votre corps comme s'il était creux.

C/ Diriger le " blue fire "

Installez vous et respirez comme précédemment. Mettez vos mains sur vos genoux puis rassemblez les. Rassemblez le " blue fire " en une balle au niveau de la gorge. Quand vous expirez, bougez la balle de votre épaule gauche à votre main gauche. Quand vous inhalez, sentez la balle aller dans votre main droite et remonter votre bras droit, puis revenir au point de départ. Continuez à respirer et à faire circuler le " blue fire " régulièrement. Puis commencez à bouger la balle de plus en plus vite, tandis que votre respiration demeure calme et profonde. De plus en plus vite, jusqu'à ce ne soit plus qu'une ligne de lumière qui circule. Quand vous ressentez fortement cet anneau de " blue fire " ouvrez vous yeux et regardez l'espace entre vous mains.



Partie 3 : Travailler avec l'énergie de la Terre

Asseyez vous confortablement, ou allongez vous sur le sol face au sol, la tête dans vos bras.

Prenez trois profondes respirations, et imaginez qu'un cordon rouge brillant relie votre nombril au centre de la Terre.

Prenez 12 longues respirations.

A chaque respiration, quand vous inspirez, tirez force et énergie du centre de la Terre.

A chaque respiration, quand vous expirez laissez la gratitude s'écouler de vous vers la Terre.

Inspirez le Pouvoir, expirez la gratitude.

Après les 12 respirations, chantez doucement et lentement : " Salut ! Terre, Mère de Tout "

(Hail, Earth, Mother of All) sur une note, et huit temps :

Hail (1-2)

Earth (3-4)

Mother (5) of (6)

All (7-8)

Répétez 7 fois, en ressentant votre corps vibrer.