

## *Exercice de l'Étape Neuf*

Il existe deux exercices qui permettent d'exprimer la conscience de l'Étape Neuf. Choisissez celui qui vous convient le mieux. Pour le premier exercice, couchez-vous confortablement sur le dos, les jambes écartées et détendues. Si vous êtes couché sur une table de massage ou chiropratique, laissez vos jambes enfourcher la table. Visualisez un nuage de lumière au-dessus de vous. Ouvrez les bras – comme si vous teniez un gros ballon de plage – ou étendez-les au-dessus de votre tête. Inspirez le nuage de lumière profondément par la bouche et expirez-le par le nez. Effectuez l'exercice pendant une à deux minutes.

Le deuxième exercice consiste à se coucher sur le dos de la même manière. Par contre, placez vos mains sur la table comme si vous alliez essayer de vous soulever sur la tête et faire le pont. Pliez les coudes et placez les paumes des mains à plat sur la table ou sur le sol à la hauteur de vos épaules. Inspirez par la bouche et expirez par le nez jusqu'à ce que le rythme prenne le dessus et que votre respiration et le mouvement deviennent automatiques. Sinon, effectuez l'exercice pendant une à deux minutes.

## *Déclarations de l'Étape Neuf*

L'Étape Neuf nous demande de reconnaître et d'accepter l'Intelligence Universelle ou la force vitale qui circule en nous. En d'autres termes, nous reconnaissons et acceptons la lumière derrière la forme.

« Je ressens l'énergie en moi »

« Tout est énergie et c'est magnifique »

« Je ressens ma connexion énergétique avec le monde »

« Je suis rempli(e) de gratitude »

## *Exercices de l'Étape Neuf*

