

LA VERTICALITE : Clé de la circulation de l'Énergie

La position rigoureusement verticale de la colonne vertébrale est la CLE qui ouvre le passage de la libre circulation de l'énergie en lui permettant de suivre le trajet le plus direct du sommet de la tête à la base de la colonne vertébrale.

Il faut se sentir habité par la verticale. Vous devez prendre l'habitude sur place, en marchant ou en s'asseyant, de ne pas perdre la verticale. Il faut la déplacer lentement, conservez-la, habituez-vous à la sentir même en travaillant, vous éviterez bien des fatigues inutiles.

Il y a des gens qui dégagent une certaine majesté, c'est la possession de la verticale qui la donne. Ils dégagent la paix, les hommes se sentent en sûreté près d'eux. Pour stimuler le réveil et la mise en activité de tous les centres nerveux, il est indispensable de rétablir et d'assurer dans l'organisme tout entier et particulièrement la colonne vertébrale la libre circulation des courants vitaux de façon à ce que toutes les parties du corps, depuis les doigts de pieds jusqu'aux oreilles, soient intensément pénétrées par l'ÉNERGIE.

La moelle épinière est l'agent de transmission de l'énergie dans les deux sens, aussi est-il recommandé de s'étirer tous les matins et de pratiquer les exercices de rotation du cou, des épaules et du bassin.