

**Silsilla Nerf Thymus**  
Taj sur Lataïf Shilla 6

Posez la main juste sous le nombril :  
“*Mon essence est pleine d’espoir, légère et dynamique*”



**Silsilla Vésicule biliaire**  
Taj sur Lataïf Vésicule biliaire 24

Posez la main à droite, juste sous la dernière côte :  
“*Mon essence se tourne vers les autres avec beaucoup d’amour*”



**Silsilla Foie**  
Taj sur Lataïf Foie 14

Posez la main sous le sein droit :  
“*Mon essence est joyeuse et heureuse et elle a de la chance*”



**Silsilla Darga**  
Taj sur Lataïf Darga 24,5

Posez la main sur le front :  
“*Mon essence se sent parfaitement bien et à l’aise*”



**Silsilla Shilla**  
Taj sur Lataïf Shilla 24

Posez la main sur le menton, juste sous la bouche :  
“*Mon essence a une profonde estime pour elle-même*”



**Lataïf Thymus Cœur**

Avec 2 doigts, percez Lataïf Thymus Cœur,  
en décrivant un cercle de quelques centimètres de diamètre :  
“*L’énergie de mon essence est forte, calme, équilibrée et pleine d’amour*”



**M.E.H.E.**

**MÉDITATION EUPHONIQUE D'HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE**

La Méditation Euphonique d'Harmonisation Énergétique (M.E.H.E) permet d'équilibrer la circulation de l'énergie Oya dans l'ensemble du corps, en stimulant séparément chacune des quatorze Silsilla. L'effet en est une harmonisation des fonctions organiques, émotionnelles et intellectuelles et une amélioration notable du bien-être et de la santé.

**Schéma de la pratique**

1- Percutez *Lataïf*Thymus et **répétez 3 fois l'affirmation correspondante.**

2- Posez la main sur les zones Taj ou les points *Lataïf* correspondant aux différentes lignes énergétiques *Silsilla*, dans l'ordre suivant et **répétez 3 fois l'affirmation correspondante (voir pages suivantes) :**

- Silsilla* Poumons
- Silsilla* Côlon Gros Intestin
- Silsilla* Estomac
- Silsilla* Rate Pancréas
- Silsilla* Cœur
- Silsilla* Intestin Grêle
- Silsilla* Vessie
- Silsilla* Rein
- Silsilla* Vaisseaux
- Silsilla* Nerf Thymus
- Silsilla* Vésicule Biliaire
- Silsilla* Foie
- Silsilla* Darga
- Silsilla* Shilla

3- Percutez *Lataïf*Thymus et **répétez 3 fois l'affirmation correspondante.**

## *Lataïf Thymus Cœur*

Avec deux doigts, perceutez Lataïf Thymus Cœur, en décrivant un cercle de quelques centimètres de diamètre :

*“Mon essence aime et a confiance. Elle est pleine de gratitude et de courage”*



## *Silsilla Poumon*

Taj sur Lataïf Poumon 1

Posez la main sur la clavicule :

*“Mon essence est tolérante et humble, simple et discrète”*



## *Silsilla Gros Intestin*

Taj sur Lataïf Estomac 25

Posez la main à 4 cm à droite du nombril :

*“Mon essence est profondément bonne et pure et mérite d'être aimée”*



## *Silsilla Estomac*

Taj sur Lataïf Shilla 12

Posez la main à 5 cm au-dessus du nombril :

*“Mon essence est satisfaite, contente et calme”*



## *Silsilla Rate Pancréas*

Taj sur Lataïf Foie 13

Posez la main gauche sur la taille à droite :

*“Mon essence croit et a confiance en l'avenir. Elle est pleine d'assurance et veille sur moi”*



## *Silsilla Cœur*

Taj sur Lataïf Shilla 15

Posez la main sous la poitrine, à la pointe du sternum :

*“Mon essence pardonne et mon cœur est plein de pardon”*



## *Silsilla Intestin Grêle*

Taj sur Lataïf Shilla 4

Posez la main 10 cm sous le nombril :

*“Mon essence est joyeuse, vraiment joyeuse”*



## *Silsilla Vessie*

Taj sur Lataïf Shilla 3

main sur le pubis :

*“Mon essence est calme, équilibrée et en harmonie”*



## *Silsilla Rein*

Taj sur Lataïf Vésicule biliaire 25

Posez la main dans le dos à la hauteur d'un des reins :

*“L'énergie sexuelle de mon essence est équilibrée”*



## *Silsilla Vaisseaux*

Taj sur Lataïf Shilla 17

Posez la main entre les seins :

*“Mon essence lâche prise au passé. Elle est généreuse et détendue”*

