

# LUMIERE SUR...

Barbara Médium – [www.barbaramedium-channeling.com](http://www.barbaramedium-channeling.com)

Newsletter mensuelle

Septembre 2024

## La glande pinéale



La glande pinéale, une petite glande endocrine en forme de pomme de pin, est située au centre du cerveau, alignée avec les yeux. Alors que le cerveau est généralement symétrique, avec un hémisphère droit et un hémisphère gauche, la glande pinéale est unique en son genre. Dans l'Égypte ancienne, elle était vue comme une porte vers d'autres dimensions. On croyait que le troisième œil, associé à cette glande, permettait aux individus de transcender le monde matériel et d'accéder à des états de conscience plus élevés. L'œil d'Horus était le symbole représentant la glande pinéale dans la culture égyptienne.

La glande pinéale exerce une influence significative sur nos pensées et nos émotions, notamment en tant que productrice de mélatonine, l'hormone du sommeil. Elle régule les rythmes circadiens et veille-sommeil, impactant les niveaux d'hormones, le stress et la performance physique. L'activation de la glande pinéale peut donc aider à réguler l'humeur, le sommeil et l'énergie.

Des études ont révélé que la glande pinéale a tendance à se calcifier dans les sociétés modernes, ce qui entrave son fonctionnement optimal. Cette calcification est souvent attribuée à l'accumulation de fluorures, qui forment des cristaux de phosphate et réduisent la production de mélatonine, perturbant ainsi les rythmes veille-sommeil. Pour favoriser la santé de la glande pinéale, il est recommandé de limiter l'exposition aux fluorures, en évitant les dentifrices fluorés et l'eau du robinet.

Par conséquent, équilibrer et activer la glande pinéale est un travail incontournable si vous souhaitez :

- Elever votre niveau de conscience et votre taux vibratoire
- Développer vos intuitions et perceptions
- Accroître votre créativité et votre inspiration
- Restaurer et préserver la santé et les vibrations du corps physique

### **La Mélatonine et la glande pinéale**

La Mélatonine est une hormone importante pour ses effets sur notre humeur, notre fonction immunitaire, et la qualité de notre sommeil. La mélatonine est connue comme un agent anti-âge, anti-stress (qui élimine le cortisol) et un puissant antioxydant. La production de mélatonine par la glande pinéale est activée par l'obscurité. Une fois libérée, la mélatonine circule dans le cerveau et entre dans les vaisseaux sanguins proches pour être distribué dans tout le reste du corps. Quand les niveaux de mélatonine sont anormaux, les gens peuvent expérimenter des changements d'humeurs, dépression et troubles saisonniers.

### **La glande pinéale : la clé pour ouvrir le troisième œil**

Dans les traditions spirituelles, la glande pinéale est associée et activée dans le même temps que l'ouverture du troisième œil, des intuitions et perceptions. Les recherches scientifiques commencent à valider la relation entre la glande pinéale et la vision. Chez l'homme, les cellules pinéales ressemblent à des cellules rétinienne dans la composition et dans la présence de protéines qu'on ne trouve nul part ailleurs dans le corps. La sensibilité à la lumière de la glande pinéale est commune parmi les différentes espèces et dans l'espèce humaine elle est connectée avec l'ouverture du troisième œil.

### **Techniques pour l'activation de la glande pinéale**

#### **Le Tapotement**

Tapoter doucement votre front entre vos sourcils active la glande pinéale et les trois structures du palais de cristal. La vibration envoie une onde directement à la glande pinéale, l'activant au passage. La même vibration se déplace aussi à travers les os du sphénoïde, qui en retour stimule l'hypophyse. La vibration de l'hypophyse réveille l'hypothalamus à travers la tige hypophysaire.

#### **Méditez régulièrement**

La méditation est l'une des méthodes les plus populaires pour apprendre à éveiller le troisième œil et à stimuler la glande pinéale. La méditation stimule le système nerveux parasympathique pour détendre le corps et l'esprit afin que les pensées banales de la vie quotidienne n'entravent pas votre capacité à vivre une vie heureuse et saine. Des recherches confirment que les personnes qui méditent ont des concentrations de mélatonine plus élevées que celles qui ne méditent pas. Le fait de fermer les yeux pendant la méditation stimule la perception de l'obscurité par le cerveau, ce qui peut expliquer ce phénomène.

#### **Pratiquez la méditation du regard**

Selon la philosophie yogique ancienne, des techniques spécifiques de contemplation, telles que la méditation Trataka, peuvent favoriser l'activation du troisième œil. La façon la plus courante de pratiquer la méditation Trataka consiste à regarder la flamme d'une bougie sans cligner des yeux pendant 1 à 3 minutes. Ensuite, fermez les yeux et concentrez-vous sur l'image rémanente pendant plusieurs minutes jusqu'à ce qu'elle disparaisse. Vous pouvez répéter cette opération plusieurs fois au cours d'une même séance.

## **Essayez la visualisation des couleurs**

La visualisation est un autre moyen d'amplifier le pouvoir de votre glande pinéale et du centre du troisième œil. Dans la théorie des chakras de la philosophie du yoga, le chakra Ajna ou troisième œil correspond à la couleur indigo, qui est un bleu-violet profond.

Vous pouvez visualiser cette couleur dans l'œil de votre esprit, dans l'espace entre vos sourcils ou même au plus profond du cerveau, là où se trouve la glande pinéale. Le mot sanskrit Ajna signifie « commande », donc en visualisant cette couleur ici, vous activez davantage votre « centre de commande » afin de vivre votre vie à son plein potentiel en perçant les obstacles sur votre chemin grâce à votre propre volonté.

## **Détoxication de la Glande pinéale par l'alimentation**

### **L'huile d'origan ou de margousier**

Elle agit comme antibiotique naturel contre les coques de calcium dont s'entourent les nanobactéries dans la glande pinéale.

### **Le MSM**

Produit puissant pour détoxifier tout le corps. Le MSM est aussi bon pour les cheveux, la peau, les ongles, et les os. Renseignez-vous à l'achat pour le dosage.

### **Le cacao brut**

Le cacao brut contient de nombreux antioxydants ce qui en fait un excellent purifiant. Il est également bon pour stimuler la glande pinéale, le « troisième œil » et l'intuition.

### **L'acide citrique**

Le jus de citron pressé est excellent pour détoxifier votre glande pinéale. Faites une cure à la saison des citrons.

### **La mélatonine**

Bien qu'il n'existe pas de preuves vraiment concluantes, beaucoup de gens croient que la mélatonine contribue à éliminer le fluor en augmentant la décalcification de la glande pinéale, ce qui contribue à dégrader la calcification existante.

## **Signes d'amplification du troisième œil**

- Vous trouvez un sens plus profond aux événements qui surviennent dans votre vie
- Vous comprenez que la réalité physique est une manifestation de la dualité et que votre âme cherche à se libérer de cette dualité
- Vous ne vous sentez jamais seul(e), mais plutôt connecté(e) à toutes les choses, animées et inanimées
- Vous ressentez les vibrations et le rythme de tout ce qui vous entoure
- Vos sens sont aiguisés (toucher, goût, odorat, ouïe, vue)
- Vous commencez à voir et à sentir votre propre corps énergétique et celui des autres
- Vous vous identifiez moins à votre ego
- Les émotions négatives telles que la colère, l'envie, les peurs...commencent à disparaître.