

Principality of Monaco - French Riviera - Paris

# relax your body, relax your mind

Удовольствие для души и тела

Par Mathilda Reuter - photos [www.jean-emmanuelhay.com](http://www.jean-emmanuelhay.com)

**Tara Deva est extraordinaire. Elle appartient à cette grande minorité d'humains qui répandent le bien ; le bien-être ; En toute simplicité... celle que l'on retrouve chez toutes les personnes exceptionnelles.** Quel que soit notre parcours de vie, notre destin est fait de rencontres qui ne doivent rien au hasard. Le simple fait de lire ces quelques lignes changera peut-être votre vision du monde. Elle commence tout naturellement par votre perception, par le fait que vous êtes ou non en



résonance avec la beauté des personnes et des choses qui vous entourent...

L'été est un moment choisi pour découvrir. Peut-être parce qu'associé aux vacances, ce temps de l'année nous offre du recul, de la détente et donc aussi l'occasion d'accorder davantage d'écoute à notre esprit et à notre corps.

Les civilisations occidentales nous ont progressivement coupé de la plupart des grandes thérapies ancestrales, qui étaient à l'écoute des êtres. On règle aujourd'hui ses

désordres psychologiques et physiques par l'emploi massif de médicaments, alors que nous le savons depuis toujours, mieux vaut prévenir que guérir. Vous n'avez pas su le faire, vous ressentez le poids d'angoisses non digérées, du stress, et ne savez trop comment venir à bout des blessures mal cicatrisées et douloureuses qui pénalisent votre épanouissement au cœur de ce bel été ?

**Tara Deva :** « L'harmonisation des énergies consiste à pacifier nos émotions..

Notre bien-être dépend en grande partie de nous-même, de notre aptitude à profiter de chaque instant, du moment présent, de toute chose : détente, techniques de respiration, lecture et musique y contribuent grandement.

Tel un reflet sur une eau troublée, nos perceptions sont déformées par le vent de nos pensées conflictuelles.

Lorsque l'on sait l'importance de la résonance de notre être avec notre environnement, il convient de réagir; d'entretenir la limpidité de notre aura, de ce que nous dégageons.

En stimulant certains points du corps, on augmente par digipuncture la qualité de la fréquence vibratoire, permettant ainsi l'expulsion des particules sales qui polluent notre énergie quotidienne au niveau subtil.

Le simple fait de libérer les tensions, nous rend plus lumineux, accentue notre coefficient d'attraction, favorisant des situations plus justes ainsi que la rencontre de personnes sensibles à la même Résonance.

Notre réceptivité s'affinera permettant une plus belle ouverture de l'esprit et un regard différent sur le monde extérieur.

Parce qu'être bien dans sa peau, n'est que le reflet de notre être intérieur, il est essentiel d'être attentif à nos émanations, nos perceptions, ainsi qu'à la qualité de nos pensées. Pour cela j'utilise certaines méthodes tibétaines ancestrales et je travaille également sur la mémoire cellulaire... ».

**Tara Deva** is extraordinary, she belongs to that small minority of human beings that literally spread goodness and well-being, put simply the goodness that is found in exceptional individuals. Whatever journey we take through life, it is destiny rather than chance that influences our encounters. The

simple act of reading these lines could change the way you look at the world. It begins quite naturally with your perception and whether you are (or not, as the case may be) in tune with the beauty in the people and things that surround you.

Summer is a good time for discovery, possibly because it is associated with holidays, but this time of year offers us a retreat, relaxation and thus also the opportunity to listen to our bodies and our spirits.

Western civilisations have progressively cut out most of those traditional therapies that recognised the link between body and mind. Today we treat physical and psychological disorders with massive amounts of medication even though we have always known that prevention is the best cure. Do you feel that you don't know how to handle the burden of anxiety and stress and don't really know how to deal with the painful and badly patched up wounds that are preventing you from blooming with the joy of summer?

**Tara Deva :** "We have to pacify our emotions to harmonise our energies... we are largely responsible for our own well-being, our aptitude for making the most of each instant, of the present moment, of all things; relaxation, breathing techniques, reading and music can all help enormously.

Like a reflection in troubled waters, our perceptions are distorted by the wind of our conflicting thoughts.

Once we understand the importance of being in tune with our environment it helps us to react to and to maintain the clarity of the aura that we release. By stimulating certain points on the body acupressure can increase the quality of our vibratory frequency also helping to remove the particles that pollute our daily energy on a subtle level.

The simple act of removing tensions makes us more luminous, accentuates our coefficient attraction and leads us to better situations and to meeting people who are on the same wave length. Fine-tuning our receptivity opens up the spirit and gives a whole new outlook on the world. Being comfortable in our own skin is a reflection of our inner being, it is essential to be aware of the vibes we are giving out, our perceptions and also the quality of our thoughts. I use various traditional Tibetan methods and also work on cellular memory."

**Т**ара Дева просто уникальна, она относится к тем немногочисленным людям, которые буквально излучают добро и благополучие, вкладывая ту доброту, которую еще удастся отыскать в редких личностях. Не имеет значения, какой именно путь мы выбираем по жизни — именно судьба, а не случай влияет на наши встречи. Даже чтение этих строк может изменить ваш взгляд на мир. Ваше восприятие начинает меняться совершенно естественно, независимо от того, находитесь ли вы (или пока нет) в гармонии с той красотой, что заложена в окружающих вас людях и вещах.

Лето — идеальное время для открытий, возможно потому, что оно ассоциируется у нас с отпуском, ведь это время года позволяет нам отдохнуть, расслабиться, а значит, и получить возможность прислушаться к нашему телу и к нашей душе. Западные цивилизации постепенно отказались от большей части тех традиционных методов лечения, которые признают связь между телом и разумом. Сегодня мы лечим физические и психологические расстройства огромным количеством лекарств, хотя и знали всегда, что лучшим лекарством является профилактика.

Вы чувствуете, что не знаете, как справиться с тяжестью тревоги и стресса, и не имеете ни малейшего понятия, как бороться с болезненными, напоминающими о себе ранами, которые мешают вам насладиться цветущей радостью лета?

**Тара Дева:** «Мы должны усмирить наши эмоции, чтобы привести в гармонию нашу энергию... По большому счету, мы сами несем ответственность за собственное благополучие, за способность прочувствовать каждое мгновение, данный момент и все остальное; в этом могут помочь релаксация, техники дыхания, чтение и музыка.

Подобно отражению в мутной воде, наше восприятие искажено ветром наших противоречивых мыслей.

Осознание важности пребывания в гармонии с окружающим миром поможет нам правильно взаимодействовать с ним и поддерживать чистоту ауры, на которую мы махнули рукой. Через стимуляцию определенных точек на теле точечный массаж способен повысить качество частоты нашей вибрации, помочь избавиться от частиц, которые загрязняют нашу ежедневную энергию на тонком уровне.

Избавление от напряженности наполняет нас светом, повышает нашу привлекательность, приводит нас к более благоприятным ситуациям и встречам с людьми, которые с нами на одной волне. Тонкая настройка нашей восприимчивости открывает душу и совершенно новый взгляд на мир. Чувство комфорта в собственном теле является отражением нашего внутреннего бытия, ведь жизненно важно знать, какие именно вибрации мы излучаем, понимать собственные ощущения и даже качество наших мыслей. Я пользуюсь различными традиционными тибетскими методиками и занимаюсь разработкой вопроса клеточной памяти.»



Contact  
Tara Deva  
mobile : +33 6 09 61 91 19  
tara.deva@yahoo.fr  
<http://aryadeva-conseil.fr>