



PRINCESSE TCHASSI · CABINET DE HAUTE RECHERCHE VIBRATOIRE

# Le guide des bains

*Le bain de purification avec tes plantes, du corps comme des pieds.*

---

Tes sachets ont été composés à la main d'après ton relevé. Ce guide te dit comment les employer, combien de temps rester, et ce que tu dis pendant que l'eau travaille.

UN SACHET · UNE SÉANCE

# La règle du sachet

Elle tient en une phrase, et tout le reste en découle.

Un sachet représente une séance de bain.

Il ne se réutilise pas d'un jour sur l'autre, et il ne se partage pas en deux pour faire durer. Une fois l'eau tirée, le sachet a donné ce qu'il avait à donner. Si tu as reçu deux sachets, tu as deux séances.

## Corps ou pieds

Le même sachet sert pour l'un comme pour l'autre. La préparation est identique. Seule la durée change, et c'est la seule chose qui change.

## Tes plantes, à toi

Elles ont été choisies pour toi à la radiesthésie, d'après ton relevé. Elles ne se prêtent pas, elles ne se mélangent pas avec celles d'une autre.

## Le temps fait le travail

Ce n'est pas la quantité de plantes qui compte, c'est la durée d'immersion. Un bain écourté ne se rattrape pas en doublant le sachet.

## Choisir entre le corps et les pieds

Le bain de corps est le geste complet, celui qu'on prend quand on veut tout reprendre à zéro. Le bain de pied est le geste que l'on peut faire partout, sans baignoire, un soir de semaine, assise, en gardant les mains libres. Il travaille de bas en haut, par les pieds, qui sont la porte par laquelle ce qui est lourd s'évacue.

Les deux valent. Choisis selon ce que tu as chez toi et selon le temps dont tu disposes vraiment ce soir là.

# Tirer l'eau

La même pour le corps et pour les pieds. Compte vingt minutes devant toi avant même d'entrer dans l'eau.

## 01 Faire chauffer l'eau

Une bonne quantité d'eau chaude, sans la laisser bouillir à gros bouillons. Une eau trop violente brûle les plantes fines et emporte ce qu'elles avaient de plus volatil.

## 02 Verser sur le sachet

Place ton sachet dans un grand récipient, un saladier ou une casserole, et verse l'eau chaude dessus. Le sachet doit être entièrement recouvert.

## 03 Couvrir et laisser infuser

Pose un couvercle ou une assiette dessus. On couvre toujours : ce qui s'échappe en vapeur est exactement ce que tu es venue chercher. Laisse jusqu'à ce que l'eau soit colorée, parfumée, et qu'elle ait tiédi.

## 04 Verser dans le bain

Verse toute l'infusion dans ta baignoire ou dans ta bassine. Tu peux y laisser les plantes, ou filtrer si tu préfères une eau claire : les deux se font, cela ne change rien au travail.

## 05 Ajuster la température

Complète avec de l'eau jusqu'à obtenir une chaleur agréable, celle dans laquelle tu peux rester longtemps sans effort. Tu vas y passer une demi heure : une eau trop chaude te fera sortir avant la fin, et un bain écourté ne compte pas.

Prépare aussi le reste. Une bouteille d'eau à portée de main, une serviette, et de quoi rallonger en eau chaude si le bain refroidit. Une fois installée, tu ne dois plus avoir à te lever.

# L'immersion complète

25

MINUTES MINIMUM, DANS L'EAU

Vingt cinq minutes, c'est un plancher et non une moyenne. En dessous, l'échange entre l'eau chargée de plantes et ton champ n'a pas le temps de se faire : tu auras pris un bain agréable, pas un bain de purification. Au dessus, tu restes autant que tu le souhaites, tant que l'eau reste chaude et que tu te sens bien.

## Comment on s'installe

Immerge le corps le plus complètement possible, jusqu'aux épaules. Si ta baignoire est courte, alterne : le buste d'abord, puis les jambes, en veillant à ce que chaque partie ait sa part de temps. Mouille la nuque avec tes mains, et le sommet de la tête si tu le souhaites : ce sont deux endroits qui portent beaucoup.

## Ce que tu fais pendant

Rien. C'est le plus difficile et c'est tout le geste. Pas d'écran, pas de musique forte, pas de conversation. Tu respires lentement, tu laisses le corps s'alourdir, et tu prononces ton décret à voix haute, plusieurs fois, sans te presser.

## Comment on sort

Sans se rincer à l'eau claire. Tu sors, tu tamponnes doucement avec une serviette, ou tu laisses sécher à l'air si la pièce est chaude. On ne frotte pas et on ne lave pas ce qu'on vient de poser sur soi. Enfile ensuite des vêtements propres, et bois un grand verre d'eau.

**Le meilleur moment.** Le soir, quand plus rien n'est attendu de toi ensuite. Un bain de purification suivi d'une sortie ou d'un travail annule une partie de ce qu'il vient de faire. Idéalement, tu vas dormir après.

## Par les pieds, de bas en haut

30

MINUTES MINIMUM, LES PIEDS DANS L'EAU

Plus long que le bain de corps, et cela surprend souvent. La raison est simple : la surface d'échange est bien plus petite. Là où le bain complet travaille sur tout le corps à la fois, les pieds ne t'offrent que deux portes. C'est le temps qui compense la surface, et c'est pour cela qu'on ne descend jamais en dessous de trente minutes.

### Comment on s'installe

Une bassine assez grande pour les deux pieds à plat, et assez haute pour que l'eau monte au dessus des chevilles. Assise confortablement, le dos soutenu, une serviette au sol. Garde une bouilloire ou un pichet d'eau chaude à côté de toi : au bout de dix minutes l'eau tiédira, et tu rallonges sans avoir à te lever.

### Ce que tu fais pendant

Comme pour le bain de corps, le moins de choses possible. Tu peux lire ou écrire, mais laisse les écrans de côté. Prononce ton décret à voix haute, plusieurs fois, en imaginant ce qui est lourd descendre le long des jambes et sortir par la plante des pieds.

### Comment on sort

Sans rinçage à l'eau claire, comme pour le corps. Tu tamponnes, tu enfiles des chaussettes propres, et tu bois. Si tu peux t'allonger un moment ensuite, fais le.

Le bain de pied n'est pas un petit bain. C'est le même sachet, le même travail et la même valeur que le bain complet. Ce n'est pas la version pauvre pour celles qui n'ont pas de baignoire, c'est un geste entier, simplement pris par une autre porte.

# La parole, le rythme, la prudence

## Ton décret

Chaque plante que tu as reçue porte son décret, écrit dans ton bilan énergétique, juste après ton portrait. C'est cette phrase que tu prononces dans l'eau, à voix haute, plusieurs fois. Si tu as deux plantes, tu dis les deux.

Et si tu ne retrouves pas ton document, cette phrase convient à tous les bains de purification :

« *Je me lave de ce qui s'est déposé, et je redeviens claire.* »

## Le rythme

Un bain par séance, et un sachet par bain. Espace tes séances d'au moins quelques jours : ce genre de geste demande à être digéré, et deux bains collés l'un à l'autre ne travaillent pas deux fois plus. Si tu as reçu deux sachets, tu tiens deux semaines confortablement.

## La contre-mesure, si tu pratiques le pendule

Relève ton taux et ton centre prioritaire avant le bain, puis à nouveau sept jours après. C'est l'écart entre les deux qui te dira ce que le bain a fait. Si tu n'as pas été formée au pendule, laisse cette partie de côté, elle ne conditionne rien.

**Prudence, et elle compte.** Ces bains sont un soutien vibratoire et rituel, ils n'ont aucune vocation médicale et ne remplacent aucun traitement. Vérifie toujours la température avant d'entrer. Reste prudente si tu es enceinte, si tu allaites, si tu es diabétique, si tu souffres de troubles circulatoires ou cardiaques, ou si tu prends un traitement : demande l'avis de ton médecin avant. Évite le contact avec les yeux, ne bois jamais l'eau du bain, et n'utilise pas ces plantes sur une peau lésée ou une plaie ouverte. Ne t'endors pas dans la baignoire. Si une rougeur, une démangeaison ou un malaise apparaît, sors de l'eau, rince à l'eau claire et interromps. Tiens les sachets hors de portée des enfants.

---

Seul un médecin est habilité à poser un diagnostic ou à donner un avis médical.