

Méditation en 5 étapes

Une méditation simple, adaptée aux occidentaux tout en conservant le savoir faire de la recherche orientale. Cette méditation a été composée pour permettre d'acquérir les bases et de bénéficier rapidement des effets de la méditation.

A pratiquer au moins 10mn par jour.

Terre : Inspire abdominal profond par le nez en visualisant la lumière du ciel, expire rapide par la bouche en rentrant le ventre, on visualise souffler les impuretés au loin.

Air : on ne contrôle plus la respiration, on suit le flux naturel de l'air. À l'inspire on sent et visualise l'air frais qui rentre par le nez et descend jusque à remplir le bassin. À l'expire on visualise l'air chaud du ballon du bassin qui sort par le nez loin dans l'espace.

Eau : on ressent et visualise un sourire radieux au dessus de la tête qui coule tout autour du corps en détendant toute les zones traversés. On peut séparer en : avant du corps, arrière du corps, intérieur du corps. On peut faire un premier passage avec de grande zone (ex : visage), puis refaire une passage plus détaillé dans chaque zone (ex:yeux, nez bouche...)

Éther : On observe sans rien faire, sans rien vouloir, on est présent aux sensations corporelles. l'attention suit les sensations qui viennent, sans jugement, sans préférences, en étant attentif au discours intérieur.

Feu : on finis la méditation en se recentrant dans le bassin, en reprenant une respiration abdominale volontaire profonde. On visualise le bassin qui se remplit avec une lumière chaude et dense. Pour finir on bouge les mains et les pieds, on se masse le visage et corps avant de reprendre ses activités en pleine conscience :)