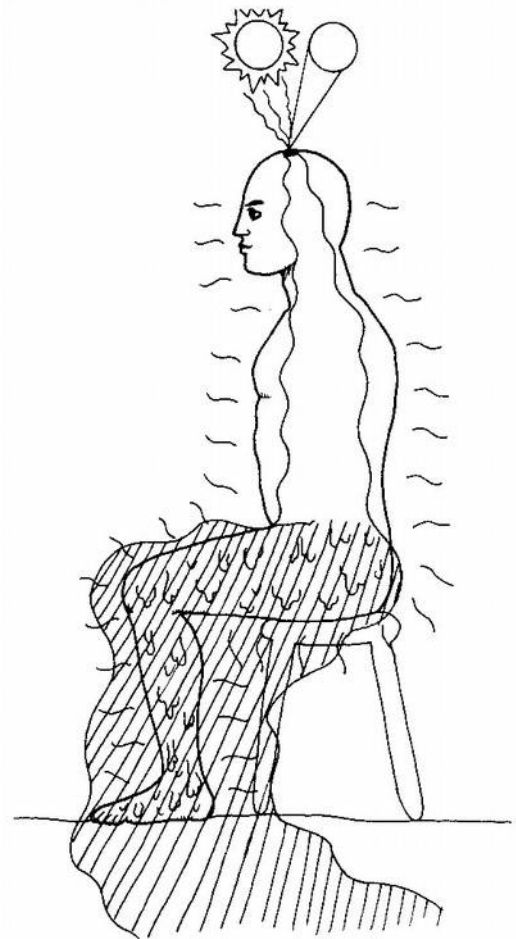


Méditation Soleil-Lune

Utilisée comme prescription de Qi Gong médical pour éliminer les stagnations émotionnelle et établir une clarté physique et émotionnelle.

Commencez à partir d'une position assise ou debout détendue. Inspirez et expirez par le nez. Imaginez le soleil au-dessus de l'œil gauche, et la lune au-dessus de l'œil droit, ils apparaissent de chaque côté de la tête. Sentez leur présence sur le point au sommet de la tête (Baihui). imaginez que le soleil (à gauche) verse une lumière dorée, et la lune (à droite) verse une lumière argentée. Les deux flux de lumière se rencontrent au point Baihui sur le sommet de la tête, se combinant en lumière blanche intense. Cette lumière blanche se déverse dans tout le corps, le remplissant des pieds à la tête (comme on remplit un verre). Une fois que le corps est plein, l'énergie commence à se répandre hors des pores. Dans un premier temps, l'énergie épaisse, collante, noire se déverse hors des pores, et coule vers le sol. Cette énergie contient toutes les toxines physique, mental, émotionnelles et spirituelles qui sont sorties du corps. De plus en plus de ces substances toxiques quittent le corps, et commencent à changer de couleur au fur et à mesure qu'elles se purifient : du noir au gris, puis de gris à blanc. Sentez le corps irradier cette énergie blanche dans les six directions (avant, arrière, droite, gauche, haut et bas) et remplir toute la pièce.

Après plusieurs minutes à nettoyer ainsi, finissez en vous concentrant sur le bas ventre (Dantien Inférieur) pour rassembler l'énergie.



*Tiré des enseignements de l'Institut International de Qi Gong Médical fondé par le Pr. Johnson
Traduit et mise en forme par Antoine Epiphani www.naturasana.fr*