



## Méditation dynamique

- ❁ *Debout, les pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules.*
- ❁ *Décontractez la mâchoire, les dents ne se touchent pas.*
- ❁ *Décontractez les épaules.*
- ❁ *Respirez par le ventre, toute la bouée jusqu'au pubis, expirez par les pieds, vos racines plongent en profondeur et en largeur jusqu'au cœur de la Terre Mère.*
- ❁ *Votre bras gauche est plié, votre main à hauteur de la hanche, paume au dessus.*
- ❁ *Votre main droite se lève,*
  - *bras tendu,*
  - *paume au-dessus,*
  - *doigts vers le ciel,*
  - *main bien en face de votre axe central vertical (3ème œil, nez, milieu du menton, entre les seins, nombril, sexe).*
  - *Vous appelez et recevez la Lumière, l'Energie et l'Amour Inconditionnel du Père Céleste dans le chakra de votre main droite.*
- ❁ *Votre main droite descend lentement le long de votre axe central, nourrissant au passage les chakras principaux.*
- ❁ *À hauteur de la gorge, votre main droite pivote,*
  - *doigts vers votre gauche,*
  - *le chakra de la paume reste bien en face de l'axe central,*
  - *votre main continue la descente,*
  - *jusqu'en bas, bras tendu.*
- ❁ *Votre main pivote, paume vers la Terre, à qui vous transmettez la Lumière du Père Céleste.*
- ❁ *Vous appelez et recevez la Lumière, l'Energie et l'Amour Inconditionnel de la Mère Divine, la Mère Terre, dans le chakra de votre main droite.*
- ❁ *Pivotez votre main, paume vers votre axe central et remontez lentement jusqu'à la position de départ.*
- ❁ *Transmettez la Lumière de la Mère Divine au Père Céleste, ramenez la Lumière, en amenant votre main droite en face de votre cœur.*

- ✿ *Avec votre main droite, faites un cercle sur votre gauche, à hauteur de l'épaule, pour faire appel à votre énergie féminine, Yin, l'émotion, l'intuition et ramenez cette énergie dans votre étincelle divine, au cœur de votre cœur.*
- ✿ *Avec votre main droite, faites un cercle sur votre droite, à hauteur de l'épaule, pour faire appel à votre énergie masculine, Yang, l'action, la parole et ramenez cette énergie dans votre étincelle divine, au cœur de votre cœur.*
- ✿ *Avec votre main droite, en un seul mouvement, faites le signe de l'infini ( 8 couché), d'abord à gauche puis à droite, terminé face à l'étincelle divine et votre main gauche y rejoint la droite, paume contre paume. Le yin et le yang sont reliés dans l'étincelle divine, comme l'a été la Lumière du haut et du bas.*

*Rapide, efficace, puissante. Peut être pratiquée (presque) partout. Avant une réunion importante, une rencontre « difficile » etc.*

*Avec de la pratique, vous pourrez le faire « virtuellement », vous faites « comme si » le mouvement était là alors que vous restez assis à votre bureau ou dans un transport en commun par exemple.*

*A pratiquer aussi souvent que vous le souhaitez, sans modération.*

**« Le Bonheur n'est pas au bout du chemin. Le Bonheur ; c'est le chemin »**