

La méditation Dynamique

Recommandée pour être pratiquée le matin, cette méthode est une façon puissante de donner un coup de fouet au démarrage de votre journée. Elle offre une porte de sortie pour les tensions et les émotions retenues tout en étant un grand propulseur d'énergie. C'est certainement la technique de méditation la plus utilisée dans le monde actuel : effets garantis!

La méditation dynamique dure une heure et comporte cinq phases. On peut la faire seul, mais elle sera plus puissante encore si elle est pratiquée avec d'autres. Comme c'est une expérience individuelle, vous devriez rester non concerné par les autres personnes autour de vous et garder vos yeux fermés tout le temps, en utilisant de préférence un bandeau. Il est recommandé d'avoir l'estomac vide et de porter des vêtements amples et confortables.

C'est une méditation dans laquelle il s'agit d'être continuellement alerte, conscient, vigilant, quoi que vous fassiez. Restez un témoin. Ne vous égarez pas : pendant la respiration vous pourriez oublier et vous identifier à un tel point avec la respiration que vous oubliez d'en être le témoin. Mais alors vous ratez l'essentiel.

Respirez aussi vite que possible, aussi profondément que possible, mettez-y toute votre énergie mais restez néanmoins un témoin. Observez ce qui se passe comme si vous étiez juste un spectateur, comme si tout cela arrivait à quelqu'un d'autre, comme si tout cela ne se produisait que dans le corps, que la conscience est simplement centrée et regarde.

[Cliquez ici pour voir en images la méditation Dynamique](#) (la vidéo est en anglais mais vous donne une idée précise des étapes).

Première phase: 10 minutes



Respirez de manière chaotique et rapide par le nez - profondément, rapidement, vigoureusement, sans aucun rythme. La respiration devrait aller profondément dans les poumons et chaque fois que vous apercevez que votre respiration redevient



mécanique, changez la. Faites-le autant que possible. Acceptez les mouvements du corps et aidez-vous par ces mouvements naturels du corps. Allez jusqu'au sommet, à l'apogée et ne vous arrêter jamais pendant cette première étape.



Deuxième phase: 10 minutes

Explosez: riez, pleurez, hurlez, sautez, secouez-vous. Tout ce qui vous traverse l'esprit, exprimez le totalement. Ne gardez rien en vous et bougez toujours votre corps. Au début, il faut dès fois un peu le provoquer pour rentrer vraiment dans cet espace. Ne permettez pas au mental d'interférer avec ce qui se passe. Soyez total.



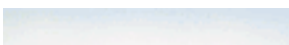
Troisième phase: 10 minutes

Sautez avec les bras levés, criez fort le mantra HOU! HOU! HOU!. Chaque fois que vous retombez par terre, ces cris vont profondément dans le centre sexuel et lorsque le centre sexuel est heurté depuis l'intérieur, l'énergie commence à monter et chaque cellule de votre corps devient plus consciente. Donnez tout ce que vous avez, épuisez vous totalement.



Quatrième phase: 15 minutes

STOP! Arrêtez-vous immédiatement dans la position où vous vous trouvez. Ne bougez plus, ne faites plus rien. Tousser ou bouger dissiperait une partie de l'énergie qui a été libérée pendant les trois premières étapes. Vous devenez un observateur, un témoin de votre propre corps et de votre propre mental.



Cinquième phase: 15 minutes



Célébrez et dansez ! Une nouvelle journée commence...
Gardez cette intensité de vie durant la journée.