

# La méditation Kundalini

Cette méditation dure une heure et comporte quatre étapes (les trois premières avec musique et la quatrième sans). Commencez avec le tremblement, puis la danse et finissez immobile et en silence. Cette méditation est pratiquée en fin d'après-midi pour se nettoyer du stress accumulé dans la journée.

---



## Première phase: 15 minutes

Soyez souples et laissez votre corps se secouer, sentez les énergies en mouvement, partant de vos mains et de vos pieds. Laissez aller et devenez le tremblement. Les yeux peuvent être ouverts ou fermés.

---



## Deuxième phase: 15 minutes

Dancez totalement. . . quoi que vous sentiez et laissez tout le corps se mouvoir comme il le désire.

---



## Troisième phase: 15 minutes

Fermez les yeux et restez absolument tranquille, assis ou debout - restez témoin de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur.

---



## Quatrième phase: 15 minutes

Fermez les yeux, couchez-vous et restez ainsi en silence.