

## Première phase : mouvements soufi, 30 minutes



Une danse ininterrompue composée de six mouvements. Vos yeux sont ouverts. Debout, vous placez votre main gauche sur le coeur et la droite sur votre hara. Restez immobile quelques instants en écoutant simplement la musique afin de vous centrer. Cette partie de la méditation commence lentement et augmente en intensité.

Si vous la pratiquez avec d'autres vous pouvez vous désynchroniser et penser que vous vous êtes trompé. Lorsque cela se produit, arrêtez-vous, regardez là où en sont les autres et reprenez dans la même cadence et même rythme.

Lorsque la cloche sonne commencez la séquence comme décrit plus bas. Les mouvements viennent toujours de votre centre ou hara et s'appuient sur la musique pour garder le bon rythme. Les hanches et les yeux font face au mouvement de la main. Faites en sorte que vos mouvements soient continus et gracieux.

La gorge émet le son puissant "Shoo" ("Chou" pour les français!) en synchronicité avec la musique enregistrée. Répétez la séquence de six mouvements sans interruption pendant 30 minutes.

Description de la séquence.

1) Joignez le dos de vos mains et dirigez leurs extrémités vers le hara . Inspirez par le nez, amenez vos mains au niveau du coeur et ressentez les avec amour. Expirez en produisant le son "Shoo" ("Chou") venant de votre gorge et envoyez de l'amour au monde entier. En même temps avancez le bras droit (les doigts tendus et la paume dirigée vers le bas) ainsi que le pied droit et posez le dos de la main gauche pointant vers le hara. Revenez à la position de départ avec les deux mains sur le hara.

2) Répétez ce mouvement avec le bras et le pied gauche. Revenez à

la position de départ avec les deux mains sur le hara.

3) Répétez ce mouvement avec le bras et le pied droit en tournant sur votre côté droit. Revenez à la positions de départ avec les deux mains sur le hara.

4) Répétez ce mouvement avec le bras et le pied gauche en tournant sur votre côté gauche. Revenez à la position de départ avec vos deux mains sur le hara.

5) Répétez ce mouvement avec le bras et le pied droit mais en vous retournant en arrière par le côté droit. Revenez à la position de départ avec les deux mains sur le hara.

6) Répétez ce mouvement avec le bras et le pied gauche en vous retournant en arrière par votre côté gauche. Revenez à la position de départ avec vos deux mains sur le hara.

Cette première phase prend fin lorsque la musique s'arrête. La deuxième phase commence avec une nouvelle musique.

---

## Deuxième phase : whirling, 15 minutes



Commencez par placer votre gros orteil droit sur le gauche. Croisez vos bras sur votre poitrine, enlacez vous et éprouvez de l'amour pour vous-même. Lorsque la musique commence inclinez-vous devant l'existence et remerciez la d'être là pour cette méditation. Lorsque le tempo change, commencez à tourner sur vous-même, soit vers la gauche, soit vers la droite, comme cela vous convient le mieux. Si vous tournez vers la droite placez votre pied et votre bras droit vers la droite et votre bras gauche dans la direction opposée. Lorsque vous commencez à tourner vous pouvez placer vos mains dans la

position qui vous semble la meilleure pour vous. Si vous n'avez jamais pratiqué le whirling faites le très, très lentement au début et une fois que votre mental et votre corps se sont habitués au mouvement le corps accélèrera naturellement. Ne vous forcez pas à aller trop vite trop tôt. Si vous ressentez un vertige ou si vous sentez que c'est trop pour vous, c'est bien de s'arrêter, debout ou de s'asseoir. Pour arrêter le whirling, ralentissez et croisez les bras sur la poitrine et le coeur.

---

### **Troisième phase : silence, 15 minutes**



Étendez-vous sur le ventre, les yeux fermés. Laissez vos jambes écartées, ne les croisez pas pour permettre à toute l'énergie que vous avez reçu de circuler à travers vous. Il n'y a rien d'autre à faire qu'à être seulement avec vous-même. Si c'est désagréable d'être couché sur le ventre, couchez-vous sur le dos. Un coup de gong vous indiquera la fin de la méditation.

---