

MagicWorld



**"Méditation : Déconnectez votre mental, harmonisez votre
énergie vitale et devenez un mystérieux inconnu en
vous-même !"**

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle Quête !

Nous avons vu hier l'importance d'entrer en relation à partir d'un corps détendu. Se détendre. Revenir constamment à notre détente du corps.

Nous avons également vu l'importance de créer de l'espace entre sa conscience qui observe silencieusement et son corps physique avec ses sensations, ses émotions et ses pensées mécaniques. Réussir à se dédoubler pour devenir un mystérieux inconnu en soi. Ce mystérieux inconnu n'est donc plus "soi" pour qui à l'habitude je me prends, mais je deviens un "autre", silencieux, détaché, conscient et surtout libre!

Nous avons également vu que le fait de se lever le matin dont le but essentiel de sa journée est de se libérer intérieurement de tout ce qui nous limite, nous blesse est le sens de notre existence qui ne peut que nous rendre plus heureux ! Car non seulement de profiter de tous les bienfaits que cette belle journée a, à nous offrir, dans nos difficultés, nous avons l'immense chance de pouvoir réussir à nous transcender, transformer les parties de soi négative en libération intérieure spirituelle et même cosmologique.

Nous avons également conscientisé l'Intelligence et Merveille du corps, dans sa partie instinctive. Des milliers et milliers de cellules qui fonctionnent toutes seules pour nous offrir l'expérience de la vie sur Terre.

Je profite de cet instant pour revenir avec ma conscience bien posée dans mon corps.

Je conscientise simplement mes sensations, mes émotions et les pensées qui me viennent mécaniquement.

Je prends conscience de l'existence de ce qui me vit dans mon monde intérieur, sans fuir.

Je regarde en moi avec courage.

J'accueille et j'accepte mon monde intérieur tel qu'il est, mon bien-être ou mes limitations comme elles sont.

Je laisse tout passer.

Je me détends. Je détends les muscles du corps partout où je conscientise des tensions.

Et je souris!

Ce sourire à pour effet de détendre les muscles zygomatiques du visage et apaiser mon corps.

J'inspire par le nez en gonflant le ventre.

Pause de rétention de deux secondes

J'expire et le ventre se creuse doucement.

Mon corps qui est alors mieux oxygéné par cette respiration diaphragmatique peut nourrir ses milliers de cellules pour les rendre d'autant plus performantes et régénérantes.

Je conscientise mon hara.

Le hara est un point énergétique physique central, situé deux doigts sous le nombril. Il est le centre des énergies physiques. Il permet de maintenir son assise stable, d'améliorer sa concentration et de générer sa Force intérieure.

La conscience apportée à son hara nous apporte une stabilité intérieure sans précédent.

Je prends contact avec ma respiration.

Et je me détends.

J'inspire...

J'expire doucement

Je souris à mon monde intérieur tel qu'il est, comme il se présente.

Je m'accepte comme je suis.

Ma conscience reste pure, silencieuse et bienveillante.

Ma respiration est douce et profonde.

J'observe mon monde intérieur tel qu'il est, sans vouloir le changer, mais l'accueillir, l'accepter, l'aimer.

Prenons à présent conscience de notre monde émotionnel.

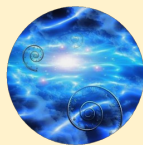
Et ces émotions, d'où viennent-elles ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les émotions qui viennent du mot latin : "ex-movere", signifie "une énergie en mouvement vers l'extérieur". Cette énergie est selon l'acupuncture chinoise une énergie qui circule à travers nos milliers de méridiens d'acupuncture qui traversent tout notre corps et relient tous les organes, les cellules, même notre environnement et aussi notre relation au temps, du passé, du présent et du futur.

Cette énergie de vie universelle appelé "Qi" par les chinois ou "Prana" par les hindous se trouve partout et tout est formé de cette énergie, cependant sous diverses formes de densité. Dans la matière par exemple, cette énergie est densifiée. Elle se trouve aussi dans l'atmosphère et même dans l'air. Elle entre essentiellement par le chakra couronne, au-dessus de notre tête et traverse les milliers de méridiens d'acupuncture à travers tout notre corps. Lorsque cette énergie de vie circulant à toute vitesse dans nos canaux énergétiques se bloque quelque part, ce blocage nous occasionne une souffrance que nous appelons une émotion négative ou une perturbation non intégrée (PNI).

Si nous refaisons correctement circuler cette énergie de vie universelle "Qi" ou "Prana" là où elle est bloquée, l'émotion négative disparaît alors et nous retrouvons notre bien-être intérieur.

Nous allons également voir plus loin dans d'autres Programmes, comment stimuler cette énergie partout où elle est bloquée et où elle a tendance à se figer, à travers des zones spécifiques dans le corps, qui sont des centres d'énergie, appelé "chakras", "lataïf" ou "tan tien", qui permettra en les stimulant simplement, de refaire circuler correctement cette énergie dans tout le corps, afin qu'elle circule à nouveau harmonieusement.



MagicWorld

