

Exercice de respiration

Nous allons vous donner un petit exercice que vous pourrez faire avant chaque méditation. C'est un exercice de souffle très simple et très puissant parce qu'il participe à vider votre mental et vous fait intégrer l'extraordinaire énergie qui est autour de vous.

Il ne faut pas faire cet exercice de respiration machinalement, il faut le faire avec la conscience de ce que cela vous apporte réellement .

D'abord vous faites trois inspirations et expirations que vous conscientisez, c'est à dire que vous inspirez la Lumière et expirez l'ombre qui demeure encore en vous. Faites cela trois fois.

Ensuite, d'une grande inspiration profonde, vous inspirez l'Amour. Vous bloquez cette inspiration pour conserver l'énergie Amour que vous avez intégrée en essayant d'en garder le plus possible, puis vous expirez tout ce qui n'est pas Amour en vous. Faites également cela trois fois.

Donc par trois fois vous faites trois petites inspirations et expirations où vous inspirerez la Lumière et expirez toute l'ombre qui demeure encore en vous, et trois profondes inspirations et expirations où vous bloquez l'Amour Universel et expirez tout ce qui n'est pas Amour en vous.

Faites cet exercice en conscience, parce que si vous le faites en respirant normalement, cela n'aura aucune utilité.

