

Méditation de la rose

↳ asseoir confortablement, sur une chaise ou un coussin au sol, le dos droit, la tête dans l'axe, corps détendu, et esprit en repos, les yeux mi-clos.

v Poser la main droite recouverte par la main gauche sur le cœlur.

L'attention se porte dans le cœlur :

Le cœlur respire, l'inspiration progressivement se dilate, s'élargit.

Le mouvement d'inspiration s'allonge, s'affine, s'étend, ouvre le cœlur et le libère .

Garder l'attention sur la respiration une à deux minutes, puis relâcher les bras et les mains sur les cuisses, détendre les yeux, les mâchoires, le cou et les épaules. Soupirer.

v Poser la main droite recouverte par la main gauche sur le cœlur.

L'attention se porte dans le cœlur :

Petit à petit une belle couleur rouge lumineuse remplit le cœlur.

Cette couleur rouge se répand dans tout cœlur, rayonnante et intense, nourrit et harmonise le corps.

Garder l'attention sur le cœlur rouge pendant une à deux minutes, puis relâcher les bras et les mains sur les cuisses, détendre les yeux, les mâchoires, le cou et les épaules. Soupirer.

v Poser la main droite recouverte par la main gauche sur le cœlur.

L'attention se porte dans le cœlur :

Souriez dans ce cœlur, sentez le rayonner, irradier, baigné de rose, parfumé de roses, vibrant de beauté et

d'harmonie. L'inspiration, la couleur, la lumière, la joie déborde dans toutes vos cellules et inondent chaque partie de votre corps et de votre esprit ; sentez à quel point ce sourire embellit les pensées et les sentiments, en reliant corps, cœlur et esprit à la Nature et à l'Univers tout entier.

Terminer l'exercice en massant le tour les yeux, les mâchoires, le visage, le crâne et la nuque, s'étirer et bâiller librement. Prendre le temps de savourer ce moment.