

## Méditation pour équilibrer les 4 éléments

- LA TERRE
- L'AIR
- LE FEU
- L'EAU

*Installez-vous dans une assise confortable*

- ✓ Pour vous relier à l'élément **TERRE**, répétez-vous mentalement, une fois, la phrase suivante :

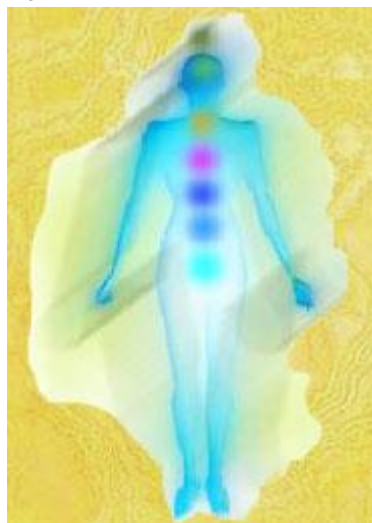
*« Je solidifie mes fondations »*



Puis installez 4 respirations profondes, IN et EX en Ujjayi \*,

- ✓ Pour vous relier à l'élément **AIR**, répétez-vous mentalement, une fois, la phrase suivante :

*« J'échange, je renouvelle mes énergies »*



Puis installez 4 respirations profondes, IN et EX par la bouche (lèvres qui filtrent l'air)

## Méditation pour équilibrer les 4 éléments

- ✓ Pour vous relier à l'élément **FEU**, répétez-vous mentalement, une fois, la phrase suivante :

*« J'ai confiance, je possède force et courage »*



Puis installez 4 respirations profondes,  
IN par la bouche,  
EX en Ujjayi\*

- ✓ Pour vous relier à l'élément **EAU**, répétez-vous mentalement, une fois, la phrase suivante :

*« Je ressens, j'ai de la sensibilité, de l'intuition »*



Puis installez 4 respirations profondes,  
IN en Ujjayi \*  
EX par la bouche

\*Par les narines avec léger frein au passage de l'air au niveau de la gorge