

MARCHE MEDITATIVE EN SE RELIANT AUX CAKRAS GRÂCE A LA RESPIRATION (1 H ENVIRON)

1^{ère} étape : Pendant 5 mn marchez à votre rythme prenez le temps de vous poser la question :
« Comment je me sens ici et maintenant ? »

Puis progressivement, prenez conscience de votre souffle, en prenant conscience de l'IN et de l'EX sans chercher à modifier la durée de votre souffle...LAISSEZ FAIRE, LAISSEZ ETRE VOTRE SOUFFLE.

Puis, vous allez essayer de compter le nombre pas réalisés pendant le temps de vos inspirations et compter le nombre de pas effectués sur votre expiration...

Vous garderez en mémoire ces chiffres

2^{ème} étape : environ 5mn

TEMPS D'ARRET : PALMING puis reliez vous au cakra racine en plaçant vos mains sur le bas du ventre et installez 5 belles respirations : **IN des narines jusqu'à vos 2 mains EX en vous répétant mentalement : « J'EXISTE »**

Ramenez les bras le long du corps, puis reprenez votre marche en poursuivant avec la respiration suivante: **IN (libre) EX en vous répétant mentalement « J'EXISTE »**

3^{ème} étape : (5mn)

TEMPS D'ARRET : PALMING puis reliez au cakra sacré en plaçant vos mains sur votre ventre installez 5 belles respirations : **IN des narines jusqu'à vos 2 mains EX en vous répétant mentalement : « JE RESSENS »**

Ramenez les bras le long du corps, puis reprenez votre marche en poursuivant avec la respiration suivante: **IN (libre) EX en vous répétant mentalement « JE RESSENS »**

4^{ème} étape : 5mn

TEMPS D'ARRET : PALMING puis reliez vous au **plexus solaire** en plaçant vos mains légèrement au dessus de votre nombril puis installez 5 belles respirations : **IN des narines jusqu'à vos 2 mains EX en vous répétant mentalement : « JE FAIS »**

Ramenez les bras le long du corps, puis reprenez votre marche en poursuivant avec la respiration suivante: **IN (libre) EX en vous répétant mentalement « JE FAIS »**

5^{ème} étape : 5mn

TEMPS D'ARRET : PALMING puis reliez vous **au lieu du cœur** en plaçant vos mains au centre de la cage thoracique puis installez 5 belles respirations : **IN des narines jusqu'à vos 2 mains EX en vous répétant mentalement : « J'AIME »**

Puis reprenez votre marche en poursuivant avec la respiration suivante: **IN (libre) EX en vous répétant mentalement « J'AIME »**

6^{ème} étape : 5mn

TEMPS D'ARRET : PALMING puis reliez vous **cakra de la gorge** en plaçant vos mains sur la gorge puis installez 5 belles respirations : **IN des narines jusqu'à vos 2 mains EX en vous répétant mentalement : « JE COMMUNIQUE »**

Ramenez les bras le long du corps, puis reprenez votre marche en poursuivant avec la respiration suivante: **IN (libre) EX en vous répétant mentalement « JE COMMUNIQUE »**

7^{ème} étape : 5mn

TEMPS D'ARRET : PALMING puis reliez vous au « 3ème œil » le centre de l'intuition en plaçant vos mains au centre du front puis installez 5 belles respirations : **IN en dirigeant votre attention au centre du front EX en vous répétant mentalement : « JE PERCOIS »**

MARCHE MEDITATIVE EN SE RELIANT AUX CAKRAS GRÂCE A LA RESPIRATION (1 H ENVIRON)

Ramenez les bras le long du corps, puis reprenez votre marche en poursuivant avec la respiration suivante: **IN (libre) EX en vous répétant mentalement « JE PERCOIS »**

8^{ème} étape : 5mn

TEMPS D'ARRET : PALMING puis reliez vous au **cakra couronne** siège de l'Eveil en plaçant vos mains sur le sommet de votre tête puis installez 5 belles respirations : **IN en dirigeant votre attention sous vos 2 mains EX en vous répétant mentalement : « JE SAIS»**

Ramenez les bras le long du corps, puis reprenez votre marche en poursuivant avec la respiration suivante: **IN (libre) EX en vous répétant mentalement « JE SAIS »**

9^{ème} étape :

Revenez à une respiration libre mais consciente tout en poursuivant votre chemin à votre rythme.

Essayez à nouveau de compter le nombre pas réalisés pendant le temps de vos inspirations et compter le nombre de pas effectués sur votre expiration...

Votre souffle a-t-il été modifié par cette belle marche ou pas ?

Ne jugez pas, essayez tout simplement d'être le témoin, le spectateur de ce qui est là ICI ET MAINTENANT...

Prenez également le temps de vous reposer la question : **« Comment je me sens là, ici et maintenant ? »**

SI PAR HASARD, UNE BELLE SURPRISE, UN HUMBLE CADEAU VOUS A ETE OFFERT AU COURS DE CETTE PROMENADE GARDER LE TOUT A FOND DE VOTRE CŒUR POUR NOURRIR LE RESTE DE VOTRE JOURNEE !!!