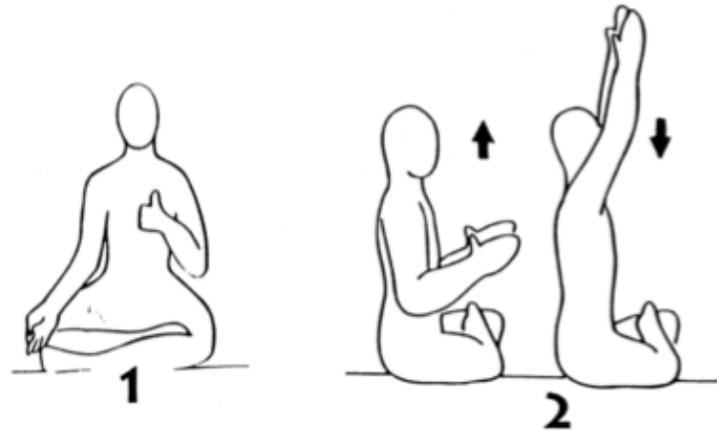


Transition vers l'Âge du Verseau

Enseigné le 1er décembre 1993

1. Asseyez-vous en posture facile avec votre coude gauche replié confortablement contre vos côtes, et votre main gauche devant le centre du cœur. Votre main gauche forme un poing avec le pouce qui pointe vers le haut, ou tiré vers l'arrière. (Certaines personnes peuvent tirer le pouce pour le plier vers l'arrière, d'autres non. Faites-le de la façon qui est la plus naturelle pour vous). Votre main droite est en gian mudra et repose sur votre genou droit. Inspirez doucement, tenez, et expirez lentement de façon à respirer exactement trois fois par minute. **Continuez pendant 11 minutes.** Vous pouvez vous chronométrer avec l'aiguille du montre, en comptant mentalement 20 secondes par segment, ou en utilisant le pouce de la main droite pour compter le temps en touchant chacun des trois segments de vos doigts jusqu'à 20 touches.



2. Amenez les deux coudes sur les côtés de la poitrine avec les paumes qui regardent l'une vers l'autre et les doigts qui pointent vers l'avant. Inspirez et pendant que vous retenez la respiration, levez les mains au-dessus de votre tête puis ramenez les en bas, huit fois. Puis expirez. Étirez vous bien haut et descendez les bras vigoureusement et rapidement. **Faites ce cycle cinq fois.**

3. Toujours en posture facile, pointez l'index de chaque main vers l'extérieur en ramenant les trois autres doigts en un poing. Bloquez le doigt de Saturne (majeur) avec le pouce. Bougez vos mains vers les côtés en les faisant tourner en petits cercles vers l'extérieur. Quand vos bras sont pleinement étendus à l'horizontale, ramenez progressivement vos mains vers les côtes en ligne droite à nouveau pendant que vous faites tourner les mains vers l'intérieur en petits cercles. **Continuez pendant 5 minutes.**



3A
Starting position



3B
Circling outward



3C
To this point



3D
Circling inward



3E
Back to the starting position

4. **Pour terminer** : inspirez, tenez le souffle, contractez tout le corps, puis expirez. **Répétez cela deux fois supplémentaires.**

Commentaires

« Pour ceux et celles qui sont nées dans l'âge du Poisson, la transition vers l'âge du Verseau va créer des difficultés. Ceux d'entre nous qui sont nés dans l'ancien âge vont commencer à vivre dans une époque où les anciennes façons de fonctionner ne marchent plus. Alors que nous entrons plus profondément dans la période de transition de vingt et un ans (de Novembre 1991 à Novembre 2012), il y aura un sentiment de vide intérieur qui va augmenter chaque année. Cette méditation vous aidera à minimiser les effets de ce processus. »