

**Renforcer la projection intuitive**  
**Strengthening Intuitive projection**  
13 novembre 1985

1. Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale bien droite. Fermez les yeux. Bougez vos bras comme si vous étiez en train de nager. Tendez l'un puis l'autre dans un mouvement constant. Tout en nageant, imaginez-vous dans un vaste océan, alors que la nuit tombe et qu'une tempête se prépare. Vous ne voyez pas le rivage, alors utilisez votre intuition pour déterminer la direction à prendre pour atteindre le rivage. Quelle que soit la direction que votre intuition vous indique, projetez-vous dans cette direction. Imaginez que votre survie dépend de votre capacité à nager dans la bonne direction. Nagez vigoureusement pour que le mouvement vous donne automatiquement un rythme respiratoire particulier. **11 minutes et demie.**



Ce n'est qu'au prix d'un effort vigoureux que vous parviendrez à trouver le bon rythme respiratoire. Une fois que vous avez atteint le rythme respiratoire, ce pranayam créatif vous aidera à développer votre capacité à penser intuitivement.

2. Mettez-vous en posture du bébé, la colonne vertébrale totalement détendue. Lorsque votre tête touche le sol, imaginez votre soulagement d'être arrivé sain et sauf sur le rivage. Ressentez la gratitude dans chacune de vos cellules. **7 minutes.**



Pour terminer : Inspirez profondément et, toujours en Baby Pose, bougez la colonne vertébrale dans toutes les directions pour la détendre. Laissez la colonne vertébrale se réajuster. Remontez progressivement et détendez-vous.