

Méditation en mouvement pour surmonter le deuil

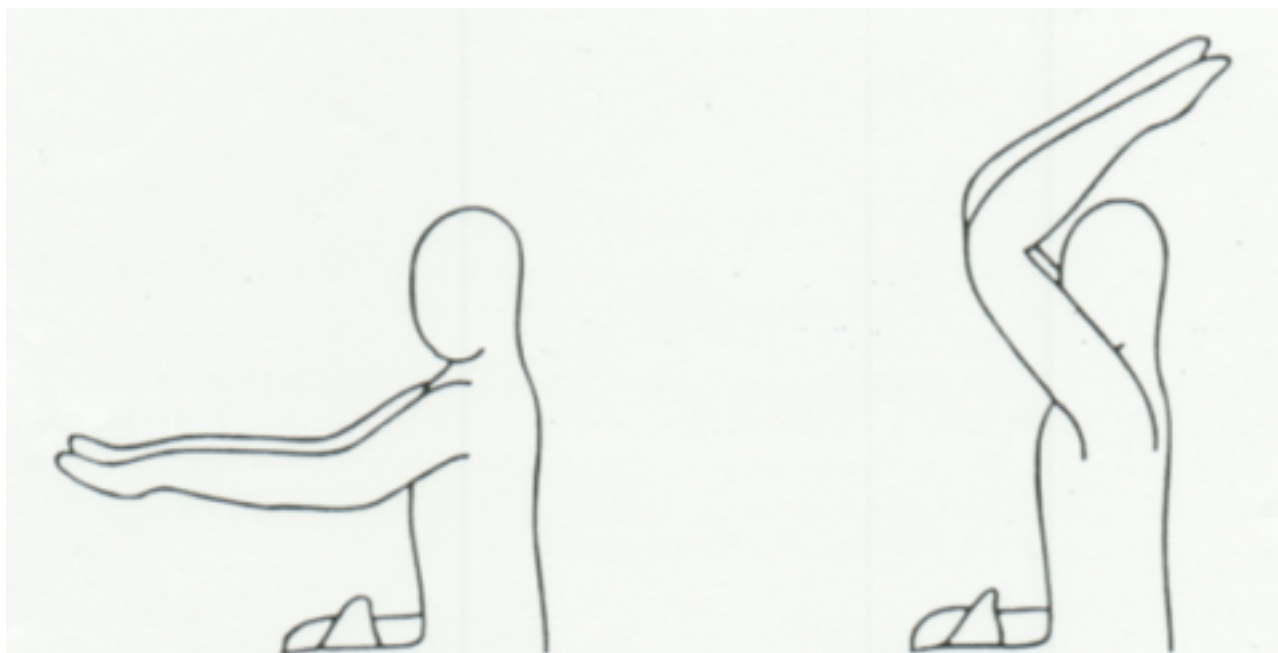
Dans les temps anciens, lorsque chaque village était situé le long d'une rivière, les habitants du village se réunissaient en cas de deuil ou de perte. Ils entraient dans la rivière jusqu'au nombril et pratiquaient cette méditation.

De nos jours, vous pouvez vous asseoir par terre ou sur une chaise. Si vous en avez la possibilité, vous pouvez pratiquer cette méditation assis ou debout confortablement dans l'eau - dans votre baignoire à la maison, dans une piscine, dans un lac, dans une rivière ou dans l'océan lorsqu'il est calme.

La pratique

Posture : Asseyez-vous confortablement, la colonne vertébrale relevée afin de pouvoir respirer pleinement. Tendez les deux bras devant vous, les paumes tournées vers le haut. Tenez-les comme si vous portiez un paquet.

Mouvement : Bougez les deux bras ensemble, vers le haut et au-dessus de votre tête, comme si vous ramassiez de l'eau et la faisiez passer au-dessus de votre tête. Imaginez que vous portez vos soucis, vos blessures, vos problèmes, vos douleurs, vos pertes, etc. dans vos bras, que vous les soulevez et les relâchez au-dessus de votre tête, pour les mettre derrière vous.



Respirez : Respirez puissamment par la bouche, en inspirant lorsque les bras sont devant vous et en expirant lorsque vous montez les bras. Cette méditation peut également se faire en chantant Har, à partir du nombril, pendant que les bras se déplacent au-dessus de la tête.

Continuez pendant 3 à 11 minutes. Pour terminer, inspirez profondément par le nez, expirez par le nez et détendez-vous.

Source : [3HO](#). Ce kriya est la propriété de YB Teachings, LLC. Ce kriya est fourni par le Dr. Shanti Shanti Kaur.