

## Méditation de rebirthing natal

Extrait de Your life is in your chakras – Guru Rattana Kaur

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale droite, les bras le long du corps, les mains au niveau du plexus solaire, les paumes tournées vers le haut.

Verrouillez l'index et le majeur sous le pouce, l'annulaire et l'auriculaire étant

sous les pouces, l'annulaire et l'auriculaire étant droits, joints et détendus.

Les deux derniers doigts pointent l'un vers l'autre à environ un centimètre des doigts de l'autre main.



Inspirez et expirez par la bouche ouverte, en produisant le son suivant

A A A A A k k k h h

dans la gorge.

Émettez des sons profonds et intenses en tirant le son avec le souffle de l'intérieur.

L'inspiration est profonde sur le AAAAA, puis relâchée sur le KKH HH. Le rythme est rapide, faites environ 40 inspirations et expirations par minute.

Faites-le pendant **3 minutes**, ce qui vous semblera long si vous le faites avec puissance, ce qui est le but de la méditation.

Pour terminer, inspirez, serrez les dents, concentrez-vous et suspendez la respiration pendant 20 secondes.

Puis expirez puissamment.

Répétez deux autres fois et, lors de la dernière respiration suspendue, sentez et faites circuler le souffle dans tout le corps.

Ensuite, abaissez vos mains. Souriez simplement, en silence, pendant **2 minutes**.

Puis riez doucement pendant **3 minutes**.

Enfin, écoutez profondément !

**REMARQUES :** Ne vous levez pas après cette méditation. Asseyez-vous en silence, écoutez et ressentez profondément pendant au moins 10 minutes.

Cette méditation vous permet d'évacuer beaucoup de déchets. Pendant que vous souriez, ne pensez à rien d'autre qu'à ce qui vous fait sourire.

Sentez-vous bien, sentez-vous élevé, sentez-vous béatitude.

Cela vous permettra de récupérer totalement votre personnalité. Avec cette énergie, vous pouvez vous guérir : le soi triste, le soi destructeur, et le soi négatif.

Lorsque l'on rit, c'est comme si l'on voyait quelque chose de merveilleux se produire et que l'on s'en réjouissait.

Ne soyez pas trop précis, appréciez simplement l'expérience de la sensation.