Eveil des 3 centres de perception par la respiration de l’air-éther

Inspire et expire l’air-éther profondément et librement.

Ressens l’énergie vivante couler en toi, vibrer et éveiller tes cellules pour une vie plus haute.

Laisse l’air pénétrer en toi et aller vers le centre de ton être. Il touche le centre dans la rétention et en sort dans l’expiration.

Il y a trois centres d’intelligence de perception dans l’homme : le nombril, centre de la vie et du mouvement ; le cœur, centre du ressenti, de l’imagination et le point au dessus de la racine du nez, centre de la pensée, des concepts, du raisonnement.

Le centre du nombril est le vrai centre de l’homme.

Le centre de la tête est le centre de la périphérie.

Le centre de la poitrine est le lien intermédiaire.

Il est très important de toujours développer d’une façon harmonieuse ces trois centres simultanément, sinon on produit un déséquilibre.

Dans l’inspir, laisse l’air-éther aller vers le centre du nombril, de la vie.

Dans la rétention, laisse l’air le toucher, l’éveiller en pensant :

Détachement, sérénité, stabilité.

Dans l’expiration, observe l’air sortir du centre.

Dans l’inspir, laisse l’air-éther aller vers le centre du ressenti.

Dans la rétention, observe l’air le toucher, l’éveiller en pensant :

Echange, harmonie, circulation.

Dans l’expiration, laisse l’air sortir du centre.

Dans l’inspir profond et éveillé, observe et conduis l’air-éther vers le centre de la pensée.
Dans la rétention, observe l’air le toucher et l’éveiller en pensant :

Clarté, lumière, compréhension.

Dans l’expiration, observe avec attention l’air sortir du centre et retourner dans l’océan cosmique.

Fais la même chose dans l’oeil du nombril et pense, sens, vis :

« Je suis l’Être des êtres. »

Dans l’oeil du coeur pense, sens et vis :

« Je suis vivant. »

Dans l’oeil du front pense, sens et vis :

« Je suis, moi, conscient, éveillé, libre. »

Maintenant, en partant du centre du nombril, imagine un courant de lumière qui monte vers le haut en passant par le centre du cœur pour arriver au centre du front en décrivant un ‘S’.

Ensuite, tu fais la même chose dans le sens inverse de telle sorte que ce nouveau ‘S’ inversé, forme un ‘8’ en s’unissant avec l’autre.