

MÉDITATION DES LIQUIDES DU CORPS

J'espère que cela pourra t'aider.

Au risque de me répéter, il est impératif d'avoir un endroit calme où l'on ne risque pas d'être dérangé ni par le téléphone ni par quoique ce soit d'autre.

Quand on entre dans l'état « liquidien », on est à un niveau conscience que l'on qualifie de très profond (c'est en partie la force de la méthode), être dérangé peut à la fois donner des maux de tête et/ou la nausée .

S'offrir le choix de dormir à la fin du stade 1 est fondamental en effet le stade 2 peut être désagréable, tu peux avoir besoin de dormir et "recharger tes batteries" .
(généralement, nous faisons quelques séances en ne travaillant que le stade 1)

Au niveau du stade II, il ne faut pas "travailler" sur autre chose que les membres. Afin notamment de ne pas faire émerger d'émotions qu'il serait peut-être difficile à contrôler la séquence n'est qu'indicative et ne comprends pas les variations.

ALLONGE sur le dos, la tête doit rester libre de faire des mouvements de « non »

STADE I (30 à 40 min)

- **Calme**
- **Respiration** abdominale
- Écoute du **cœur** (dans plusieurs endroits du corps)
- **Calme**
- **Lourd** juste penser lourd , on ne se dit pas « je » (tout le corps ; parties du corps...)

Bien prendre le temps de sentir les liquide circuler au niveau de la tête, s'imprégner de cette lenteur de ce rythme.

Tourne la tête à gauche, les Liquides vont dans la joue gauche
À droite

À gauche Liquide dans la lèvre sup
A droite

A gauche Mâchoire, langue relâche
A droite

A gauche Gorge, joue, lèvre et mâchoire.
A droite

A gauche œil, orbites.
A droite

A gauche tout le côté du visage
A droite

Equilibrer les liquides au niveau de la tête en balançant doucement la tête à gauche et à droite.

Respiration abdominale non-forcée, spontanée devrait s'être mise en place.

Vague ascendante des liquides rythmée par la respiration
Chaque expiration fait monter une vague ; petit à petit les vagues arrivent à la tête
Les vagues sont générées par les mouvements respiratoires (les vaguelettes montent à la vitesse des liquides, donc lentement)
Le ventre jusqu'à la poitrine, Jusqu'aux épaules la gorge la tête

Quand la tête « respire » se gonfle et se dégonfle au rythme de la respiration
c'est le moment de faire descendre les vagues, à chaque expiration vers les pieds
(il y a facilité à s'endormir à ce stade il faut rester vigilant !)

Le corps se remplit de liquide, la volonté guide vers les mains, les bras, les jambes.
Le sentiment est que les liquides prennent leur juste place.

Tourne la tête tous les liquides du corps vont à gauche , **remplissent le côté gauche du corps.**

Tourne la tête à droite, idem.

Equilibre gauche et droite. Avec de légers mouvements de tête de « non ».

Avec la respiration on augmente le **volume du corps**, grandir le corps, la pression interne.

Parfois augmenter a pressions peut-être « grisant », il faut cependant ne pas trop le faire pour éviter les maux de tête par exemple)

Perception d'enracinement enracine dans le sol prendre confiance en soi prendre confiance en l'état liquidien
le squelette est perçu comme « flottant ».

Choix de dormir ou de poursuivre

Si fin de séance : pour le Réveil prolonge l'expiration plus que l'inspire, la boucle à 4 temps.

STADE II (5 à 15 min)

**Sentir le squelette qui flotte dans les liquides du corps,
les liquides au niveau des articulations,
les liquides circulent aussi dans les os.**

Prendre en encore plus confiance dans cet état

Choisir un os des membres ou plutôt laisser le corps choisir

- **Bouger les liquides autour de l'os:** on devient notre propre ostéopathe
- puis on invite **des micro-mouvements** de l'os lui-même
- Accueillir les sensations sans à priori. (il arrive que des douleurs aiguës surgissent)

***Fin de séance :** Réveil prolonge l'expiration, ou faire la boucle (petite circulation)
afin de drainer les liquides.*