

## OCTOBRE 2013

Extrait du site internet de :

Annie Ollivier

[www.chikungsante.com](http://www.chikungsante.com)

Bulletin Chi Kung Santé Mai 2010

### «MÉDITATION EXERCICE DU MOIS»

#### «Se vitaliser en mangeant le soleil !!!»

«La méditation que je vous propose ce mois-ci est une technique facile que vous pouvez utiliser pour aller chercher et maintenir une vitalité accrue, et ce, directement du soleil.

Il s'agit d'une **technique chinoise de Chi Kung vieille de plus de 5000 ans**. Au premier abord, l'idée de manger le soleil peut sembler bizarre. Mais c'est une technique qui fonctionne vraiment et qu'il faut essayer avant de décider de la laisser tomber. Elle est rapide, facile et très efficace.

Profitez de ce printemps ensoleillé pour la faire!

°Debout, de préférence dehors, les pieds nus dans l'herbe si cela vous est possible ou agréable, faites face au soleil. Fermez vos yeux et tournez vos paumes en direction du soleil. Laissez le soleil rayonner sur vos mains, votre visage et votre corps.

°Maintenant, reportez votre attention sur votre front, en particulier au niveau du 3<sup>ième</sup> œil et visualisez que vous inspirez le soleil dans votre tête par le front. Vous pouvez le faire à chaque inspiration, l'effet n'en sera que plus marqué. Sentez votre cerveau être baigné de lumière solaire. Imaginez que vous inspirez réellement du soleil dans votre tête et c'est ce qui se produira.

°Continuez à respirer ainsi pendant quelques minutes, à faire entrer la lumière du soleil dans votre tête ( du 3<sup>ième</sup> œil, elle se dirigera vers le centre du cerveau que l'on appelle aussi le palais de cristal parce qu'il contient la plupart des glandes endocrines dont les neurotransmetteurs peuvent se comparer à des cristaux.)

°Maintenant, ouvrez la bouche et avalez une bouffée d'air et de lumière solaire et faites-le descendre dans votre estomac. Ensuite, tout en retenant votre souffle, dirigez vos paumes de main vers la terre et contractez légèrement les bras, le ventre, les fesses et les jambes. Imaginez et sentez que l'énergie du soleil est absorbée dans vos os, vos muscles et le bas de votre dos. Toujours en retenant votre souffle, prenez le temps de sentir l'énergie du soleil pénétrer au cœur de vos os et s'y emmagasiner.

°Maintenant, expirez et relaxez un peu. Ensuite, reprenez une autre goulée d'air et de soleil. Répétez l'exercice autant de fois que vous le sentez nécessaire.

°Ensuite, relaxez et sentez le plaisir que vous procure le soleil sur votre visage.»

#### N.B. :

- Chi Kung est Qi Gong

-le caractère **gras** et le soulignement ont été ajoutés à la transcription