

## MEDITATION DIALOGUE AVEC LES CELLULES

30 minutes environ de concentration

- S'asseoir au calme, (coussin, chaise) pieds ancrés, recherche douce de respiration, paix intérieure
- Les yeux fermés, lâcher-prise total, concentration unique sur respiration, douce, sereine, bien-être
- Inspir, expir, ciblage sur tête et tout détendre (crâne, cerveau, tensions, peurs, pensées, idées...)
- Détendre au niveau des yeux et autour, oreilles idem, bouche (mâchoires à desserrer), menton, cou
- J'abandonne, je laisse aller sur, derrière, sous et autour de cette première partie, oui je m'abandonne
- Je continue à détendre la gorge (lieu tensions extrêmes), inspir-expir, salivant-avalant doucement
- Quand tout est en place, alternativement je détends en inspir-expi normalement, fluidement, aérien

- Inspir-expir profondément et concentration sur les épaules puis la poitrine (torse), le haut dorsal
- Ressentir pleinement s'avachir les tensions une à une des épaules, plus bas le royaume du coeur
- Inspir-expir autour et sur le cœur, descendre progressivement vers le plexus solaire et dorsalement
- Revenir vers le ventre, bas-ventre, visiter poumons, intestins, foie, œsophage et inversement
- Découvrir son dos et sa colonne vertébrale en la visualisant, tranquillement de ce périple corporel
- Détendre bras, avant-bras, poignets, mains, paume, doigts (gauche/droite) inspir-expir visuel-tuel

- Une chaleur m'envahit, je m'abandonne à elle, je laisser aller en spirales tout le haut de mon corps
- Maintenant inspir-expir vers le bassin, organes génitaux, fesses, haut des cuisses et met la spirale
- Installé dans ce bain de jouvence, inspir-expir, pause apaisante de la tête aux fesses, en douceur

- Inspir-expir au niveau des cuisses, genoux, mollets, pieds, plante, doigts (gauche/droite) en paix
- La spirale entoure et chauffe mes jambes puis monte et descend, tourne et vire, entre et revient
- Votre corps se noie intérieurement-extérieurement dans cette nuance chaleureuse de bien-être
- Vous avez l'impression de ne faire qu'un avec votre alentour, univers personnel cosmique d'énergie

- Je suis dans la symbolique de ma liberté, d'être et de pensée, je deviens moi-même, sans jugement
- J'écarte virtuellement de ma tête mes pensées, de même avec mes émotions en ma poitrine (torse)
- Je m'allège enfin pendant quelques minutes des fardeaux qi encombrant ma route (en moi, en deçà)
- Inspir-expir en toute conscience de libération de chacune de mes cellules, mes organes, mon corps
- Inspi-expir en toute paix intérieure de chacune de ma négativité, dépressivité, tristesse, peines...

- De mes yeux clos, j'entre en moi et visite l'intérieur, me rendant transparent, allant à ma blessure
- Une fois trouvée, je regarde l'organe, membre, sens affaibli par ma souffrance intérieure-extérieure
- Une multitude de cellules le compose, grises, dissoutes, je les regarde en compassion de ce mal
- Je leur dis : 'je suis à votre écoute' puis peu à peu elles le réparent sous forme de pluie, flaque, mare
- Je cherche en elles leur message et les vois simplement comme l'outil de l'origine du mal en moi
- J'écoute, je les écoute et les ressents, surtout les cellules dégénérées, simplement leur message...
- J'écoute leur déséquilibre, leur déformation, leur déstructuration, leur sensibilité, leur souffrance

- Inspir-expir en profondeur, des couleurs, des sensations m'envahissent, j'écoute attentivement
- 'Chères cellules, je suis là, à votre écoute, délivrez-moi votre message, je vous écoute vraiment'
- 'Je suis là, présent, prendrai soin des aliments, de l'air, de l'eau, de mon caractère, attentif à moi'
- Les cellules dégénérées alors se contractent, se détruisent et repartent vers l'univers (création)
- De la moelle osseuse, des cellules jeunes, vibrantes, vivantes sautent et viennent vers le tissu blessé
- Elles sont heureuses d'avoir une mission, elles lui offrent leur concours et tout le système est sain !
- Je leur dis MERCI, les vois danser, bondir, lumineuses, éclatantes de vitalité et sentiments heureux

- J'intensifie mon regard sur elles, profondément humain, volontairement amoureux et très apaisé
- Mon tissu blessé resplendit, lumineux et sain, en pleine force de vie et d'amour universel, vrai, pur
- Je renais à la vie, telle une bulle de champagne, étrangement c'est contagieux sur les autres cellules

-Mon sang se purifie, irrigue, remonte et descend inlassablement, sans obstacle ni peur ou angoisse  
-Je me sens et ressents très bien en pleine effervescence positive de guérison de mon être entier  
-Je suis délivré, je suis en vie, en liberté d'être, en visualisaion des cellules, muscles, organes, sens  
-Je sais mes pulsions-pulsations, colères-joies, malheur-bonheur, dégénérescence-régénérescence

-Je me reconnais, je suis enfin MOI dans toute sa splendeur, dans tout mon positif, dans ma vie !  
-Je repars inspir-expir, intérieur-extérieur, en toute indépendance et libération de soi, profondément  
-Je remonte de terre vers le ciel en tourbillon 'shamballa' pour retrouver ma force et mon âme  
-Inspir-expir, revenez au présent, à votre état d'esprit modifié, en votre univers concret, soufflez !  
-A pratiquer sans modération, quan le besoin s'en fait sentir... pour votre plus grand bien-être entier.