

## Méditation de la vague (ressentir le corps subtil ou énergétique)

Source : Eckhart Tolle – *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent* p66

Rare méditation qui est mieux en position couché.

Inondez votre corps de présence.

Passez 15 secondes sur les différentes parties de votre corps. Concentrez-y votre attention. Ressentez-les intensément. Sentez l'énergie vitale.

Parcourez successivement les pieds, les mollets, les cuisses, le bassin, le dos, les épaules, le ventre, la poitrine, le cou, la tête, les bras pendant 15 secondes sur chaque partie.

Puis, à la manière d'une vague, de haut en bas puis de bas en haut, parcourez tout votre corps, en repassant par les mêmes zones. Faites cela plusieurs fois.

Ressentez alors votre corps énergétique dans sa totalité, comme un champ énergétique unique. Maintenez votre attention sur cette sensation. Soyez intensément présent à chaque cellule de votre corps.

Si des pensées vous distraient, dès que vous le remarquez, dirigez à nouveau votre attention sur votre corps énergétique.

Cette pratique est très puissante pour s'endormir en cas d'insomnie. Elle renforce votre système immunitaire. Elle détourne votre attention de toute négativité.