

Méditation AUM : découvrez la plus intense forme de méditation au monde

Table des matières

1	Étape 1 "NON"	2
2	Étape 2 "PARDON"	2
3	Étape 3 "OUI"	3
4	Étape 4 "SECOND SOUFFLE"	3
5	Étape 5 "LA KUNDALINI"	3
6	Étape 6 "LE CHAOS/FOLIE"	3
7	Étape 7 "LA LIBERTÉ/DANSE"	3
8	Étape 8 "L'ABANDON/EFFONDREMENT"	3
9	Étape 9 "LE RIRE ET LA JOIE"	4
10	Étape 10 "ÉNERGIE SEXUELLE"	4
11	Étape 11 "MANTRA OM"	4
12	Étape 12 "SILENCE"	4
13	Étape 13 "NAMASTÉ"	4
14	Étape 14 "PARTAGE"	5

La méditation active est probablement le type de méditation **le plus méconnu** actuellement dans le monde. Pourtant, cette pratique est selon moi celle qui peut le plus venir en aide aux gens dans notre société moderne.

Ce type de méditation **agit directement sur les causes du mal être** les plus connus de nos jours. Elle permet de **libérer les symptômes du stress, de diminuer le sentiment de fatigue et de dépression** et également de **libérer des tensions nerveuses** qui sont accumulées autant au niveau physique qu'émotif. Méditer n'est pas nécessairement de rester assis concentré sur son souffle... La méditation est un acte radical de rencontre avec soi au-delà du mental. C'est un processus de **libération de l'ego** pour retrouver notre **essence véritable profonde**. La méditation active vous offre une expérience intense de **libération** et de **reconnexion avec soi** et avec les autres.

La méditation AUM est l'une des plus puissantes pratiques de méditation active. Cette pratique s'adresse à des gens audacieux et courageux qui osent aller au bout d'eux même.

Voici un résumé des 14 phases que vous vivrez à travers cette méditation :

Étape 1 "NON"

Face à face avec un partenaire, exprimez votre négativité, votre colère, votre frustration en toute sécurité. Cette énergie nous ancre dans notre pouvoir et notre vitalité!

Étape 2 "PARDON"

Face à face avec un partenaire, exprimez votre pardon " si je t'ai heurté, pardon! "

Étape 3 “OUI”

Face à face avec un partenaire, vous pouvez dire ” je t’aime “. Après avoir affirmé notre pouvoir, cette étape permet de partager notre ouverture de cœur.

Étape 4 “SECOND SOUFFLE”

On court et on saute sur place. Inspirée des pratiques de bioénergie, cette étape nous fait brûler notre trop plein énergétique, en allant chercher au-delà de nos limites mentales.

Étape 5 “LA KUNDALINI”

Pratique active de tremblement qui active la kundalini. Cette étape libère l’énergie qui circule le long de la colonne vertébrale, votre énergie vitale.

Étape 6 “LE CHAOS/FOLIE”

C’est l’étape pour libérer toute les frustrations, colères, angoisses, folies refoulées en soi ... pour créer un espace de paix et de calme profond.

Étape 7 “LA LIBERTÉ/DANSE”

Danse intuitive qui célèbre votre liberté. Cette étape permet d’exprimer ce que vous voulez, dans la danse! C’est une pratique pour revenir à soi, pour reprendre contact avec son corps et son centre.

Étape 8 “L’ABANDON/EFFONDREMENT”

On se dépose au sol... autorisez-vous à pleurer, accepter sa vulnérabilité pour passer à l’espace du cœur et de la joie.

Étape 9 “LE RIRE ET LA JOIE”

Yoga du rire :)! Cette étape vous invite à exprimer le rire qui permet de rester en vie, de retrouver la légèreté d'être et d'apprendre à rire de soi-même. Riez !

Étape 10 “ÉNERGIE SEXUELLE”

Danse de la séduction sans contact. Cette étape est une occasion idéale pour exprimer votre sensualité, aimer votre corps, libérer le désir en vous!

Étape 11 “MANTRA OM”

On chante tous ensemble le son OM, lumière. C'est le mantra universel qui permet de faire vibrer l'énergie créatrice de l'existence. Ce “son” apaise, calme et ouvre un espace de clarté en soi.

Étape 12 “SILENCE”

Assis en position zazen, on revient à soi. On reste tourné notre attention vers l'intérieur et on reste en silence. C'est l'opportunité d'atteindre un état de communion.

Étape 13 “NAMASTÉ”

On rencontre chaque participant(e)s en le saluant “Namasté”! On reconnaît la beauté en l'autre. Il est également possible de saluer en nommant une qualité en chaque participant avec un mot.

Étape 14 “PARTAGE”

On prend un temps pour partager, boucler ensemble, prendre le thé :)!

L’alternance rapide de ces phases vous permet de vous libérer de toutes vos résistances intérieures. Vous rentrez dans l’énergie au-delà de vos limites mentales. Cette aventure de plus de deux heures activera en vous un état de claire conscience active à la fois avec vous-même et à ce qui vous arrive.

Martin Bilodeau