

Méditation – Médecine ayurvédique

Organisé par **Solidarité Homéopathie**

Dimanche 16 novembre 2014 – mairie de Paris 2ème

Avec Kiran Vyas



Être heureux à chaque instant de notre vie, avoir la lumière dans le corps ;
Trouver l'énergie de l'amour. Tout cela contribue à une bonne sante, une bonne immunité.

Comment garder une bonne santé ?

Pour être en bonne santé, il faut Manger bien, Marcher, Méditer.



Comment méditer ?

Une goutte de pratique vaut mieux qu'un océan de parole.

Nous avons pratiqué différents exercices de respiration , car respiration et pensée sont liées.

Nous avons aussi travaillé les sens.

Exemples d'exercices de préparation à la méditation :



Mouvements des bras avec la respiration, bras droit, gauche, puis les deux ;

Emission de sons qui vibrent, main posée sur la tête ;

Ecoute alternée oreille droite, oreille gauche puis les deux ;

Respiration alternée, narine droite puis gauche puis les deux narines.



Nous avons terminé en essayant de percevoir cet espace magique entre les bruits, entre l'inspir et l'expir. Et nous avons visualisé une flamme ou une bougie ou une lumière dans notre cœur.