

## **CORPS HEUREUX / Happy Body**

Cette technique est excellente car elle permet le flux de la conscience à travers les membres qui sont les voies d'évacuation et de libération des blocages. Elle convient à tous, particulièrement aux personnes âgées ou affaiblies.

1. Asseyez-vous confortablement en vous adossant au dossier d'une chaise, les yeux fermés
2. Soulevez doucement un bras, faites une pause puis étendez le bras sans bloquer le coude. Veillez à ce que votre bras soit étiré plus bas que l'épaule. Syntonisez votre conscience avec les mouvements de votre bras en évitant toute sorte de pensée. Lorsque vous étendez votre bras, sentez que votre conscience traverse votre bras de bout en bout et même plus loin que votre main.
3. Faites la même chose avec l'autre bras, puis avec une jambe, puis avec l'autre. Continuez à reproduire ces mouvements de la même façon. Quand vous mobilisez vos jambes en les étendant, assurez-vous qu'elles pendent librement vers le sol.