

SORTIE DE MÉDITATION par Sifu Yap

Prenez suffisamment de temps pour conclure votre méditation

- Activez votre cerveau, sentez votre tête qui recommence à fonctionner, et dites le mantra (voir note ci-dessous). Dites le mantra une fois, à voix haute, pour faciliter l'activation de votre cerveau.
- Ouvrez les yeux et levez-vous.
- Attrapez votre conscience, répétez le mantra encore une fois et inspirez en montant les mains. Expirez, poussez les mains vers le bas.
- Effectuez la respiration résiliente (comme vous le faites à la fin de l'Hexagramme) 5 fois.
- "Aimer mon corps" plusieurs fois
- Tapotez le corps vers le bas
- Frictionnez vigoureusement votre visage, l'arrière de la tête et le sommet
- Piétinez le sol alternativement à gauche et à droite, plusieurs fois
- Sautez une fois
- Dites votre nom (pour être sûr que vous êtes bien revenu dans le monde physique)

Puis retournez à vos activités quotidiennes et profitez de votre journée!

*Note: pour le mantra vous pouvez choisir une des phrases suivantes:

"Je suis bien et heureux, je sors de la méditation"

ou la version courte "bien et heureux"

ou "je choisis d'être bien et heureux"