

Exercice de respiration pour le couple.



Cette méditation nous permet d'entrer en connexion à un niveau plus intime avec soi-même et avec l'autre. La connexion se fait à 3 niveaux.

Assis face à face:

- Déposez votre **main dominante** (si vous êtes droitier(e) il s'agit de votre main droite) sur le cœur de votre partenaire. Et votre partenaire fait la même chose.

Ce qui aide à ouvrir le chakra du cœur et déclenche la production **d'ocytocine**: l'hormone de l'amour et de la connexion. Ce qui nous aide à avoir des pensées positives.

1- Placez ensuite votre **autre main** sur la main dominante de votre partenaire qui est sur votre cœur. (Ce qui agit comme un **scellent** permettant à l'énergie émise et reçue de rester dans le lien entre vous et votre partenaire).

2- **Respirez lentement** ensemble de façon synchrone: Inspire (5 sec) , Expire (5 sec).

Respirez la bouche entre-ouverte afin d'émettre un léger son.

3- **Contact visuel** regardez votre partenaire dans les yeux, tout en ayant un regard sur le reste de l'environnement (non intrusif).

Durant l'inspiration (5 sec): vous recevez l'énergie dans votre main secondaire et vos yeux.

Durant l'expiration (5 sec): vous émettez l'énergie à travers votre main dominante vers le cœur de votre partenaire.

Vous pouvez également imaginer que vous envoyez de l'énergie à travers vos yeux durant l'expire et en recevez durant l'inspire.

Concentrez vous sur le fait de donner durant l'expiration et de recevoir durant l'inspiration. N'ayez pas d'attente précise autre que de sentir l'énergie circuler entre vous et votre partenaire et de sentir ce qui se passe dans votre corps. Vous pouvez commencer par pratiquer ceci pour durée d'environ 3 à 5 minutes. Vous pouvez également faire l'exercice avec une respiration asynchrone: pendant que vous inspirez votre partenaire expire, pendant que vous expirez votre partenaire inspire. Notez si cette façon de faire est différente.

Vous pouvez terminer la méditation en vous inclinant face à l'autre en signe de respect.
