

La respiration cosmique



A l'inspiration j'attire l'énergie pure de la **terre** jusqu'à ma poitrine.

A l'expiration j'expulse mes énergies usées vers l'horizon.

A l'inspiration, j'attire l'énergie pure de **l'horizon** jusqu'à ma poitrine.

A l'expiration j'expulse mes énergies usées vers le ciel.

A l'inspiration, j'attire l'énergie pure du **ciel** jusqu'à ma poitrine.

A l'expiration j'expulse mes énergies usées l'infini.

A l'inspiration, j'attire l'énergie pure de **l'infini** jusqu'à ma poitrine.

A l'expiration j'expulse mes énergies usées vers la terre.