

## - La méditation sur le coccyx -

Assis en tailleur par terre ou sur un canapé, le dos relâché (c'est possible de s'adosser à un mur ou un dossier), les mains posées sur les genoux, et les coudes relâchés, bien se détendre et commencer à visualiser un fil à plomb partant du coccyx (entre les fesses) en imaginant qu'il tire tout doucement le coccyx dans le sol.



On peut accompagner l'exercice d'une musique douce, si l'on peine à se concentrer, car, pour que le travail soit efficace, il faut envisager d'être assis ainsi pendant au moins 20 minutes, les premières minutes étant les plus difficiles car le mental a du mal à se détendre et renvoie aux soucis de la journée. Ensuite, lorsqu'il s'apaise et que le travail commence à se faire, on peut sentir des picotements dans le coccyx. Au fur et à mesure, une sensation de courant chaud va se faire sentir et remonter petit à petit la colonne vertébrale. Ne pas hésiter à rechercher une position confortable tout au long de l'exercice, le fait de bouger légèrement ne gênant en rien le travail ; ce qu'il faut c'est juste recommencer du départ, au niveau du coccyx, la remontée se faisant toute seule, là où elle en était juste avant de bouger. Diverses réactions corporelles ou émotionnelles peuvent apparaître, ou encore des images : laisser faire, ne pas se détourner de la sensation dorsale, jusqu'à ce qu'elle arrive en haut de la tête.

Même si cet objectif n'est pas atteint dès la première séance, cette méditation apporte, quoi qu'il en soit, un bien-être profond car elle permet de relancer l'énergie et de réguler les chakras (cf. **Le Corps énergétique**) à la hauteur où elle sera montée...