

"Plénitude et Équilibre : Méditation des Chakras avec l'Œuf de Yoni"

Déroulement de la Méditation "Plénitude et Équilibre : Méditation des Chakras avec l'Œuf de Yoni"

Choisis un lieu calme et rassurant où tu ne seras pas dérangée dans les prochaines minutes. Prépare-toi à placer l'œuf sur ton corps à un emplacement spécifique.

Cette méditation vise à aligner tes énergies internes avec celles de l'œuf, facilitant une union profonde qui éveille les capacités de guérison et la compréhension spirituelle, enrichissant ainsi ton voyage vers la plénitude et l'équilibre.

1. Chakra Racine (Muladhara)

Placement de l'Œuf : Place l'œuf près de la base de la colonne vertébrale, au niveau du périnée.

Méditation : Assieds-toi confortablement ou allonge-toi et ressens la présence de l'œuf à la base de ton corps. Visualise une lumière rouge vibrant intensément à cet endroit, te connectant à la terre. Imagine cette lumière rouge qui te procure sécurité et stabilité. Respire profondément et laisse cette énergie rouge renforcer ton sentiment d'appartenance et de vitalité.

Tu peux utiliser une des affirmations suivante :

"Je suis en sécurité et protégée à tout moment."

"Je suis profondément enracinée et connectée à la terre."

"Je mérite d'être ici et je suis soutenue par la terre."



2. Chakra Sacré (Svadhishthana)

Placement de l'Œuf : Place l'œuf juste en dessous du nombril.

Méditation : Concentre-toi sur la région pelvienne. Visualise une lumière orange brillante qui émane de l'œuf et remplis ton espace sacré avec une énergie de créativité et de bien-être sexuel. Respire dans cette lumière orange, et à chaque expiration, sens-toi plus détendue et ouverte à la joie et à la créativité.

Tu peux utiliser une des affirmations suivante :

"Je célèbre mon corps et exprime librement ma créativité."

"Mes émotions sont en équilibre et je m'embrasse avec compassion."

"Je suis ouverte à explorer ce qui me procure plaisir et joie."

3. Chakra du Plexus Solaire (Manipura)

Placement de l'Œuf : Place l'œuf sur ton plexus solaire, au-dessus de ton nombril.

Méditation : Visualise une lumière jaune dorée émanant de l'œuf. Imagine cette lumière qui se répand dans tout ton corps, te remplissant de confiance et de pouvoir personnel. Concentre-toi sur la sensation de chaleur et de puissance se développant dans ton ventre.

Tu peux utiliser une des affirmations suivante :

"Je suis puissante et capable de réaliser mes objectifs."

"Je fais confiance à mon intuition et prends des décisions avec assurance."

"Je relâche tout jugement envers moi-même et les autres."

4. Chakra du Cœur (Anahata)

Placement de l'Œuf : Place l'œuf sur ton chakra du cœur.

Méditation : Imagine une lumière verte ou rose émanant de l'œuf, infusant ton cœur d'amour et de guérison. Respire profondément et à chaque respiration, sens cette lumière se répandre, dissipant toute douleur et ouvrant ton cœur à l'amour inconditionnel.



Tu peux utiliser une des affirmations suivante :

"Je suis amour, je suis aimée, et j'accepte l'amour profondément."

"Je pardonne à moi-même et aux autres pour trouver la paix intérieure."

"Mon cœur est un centre puissant de l'amour universel."

5. Chakra de la Gorge (Vishuddha)

Placement de l'Œuf : Place l'œuf près de ta gorge.

Méditation : Visualise une lumière bleue claire qui émane de l'œuf et enveloppe ta gorge. Sens cette lumière libérer ta capacité à communiquer clairement et à exprimer ta vérité. Inspire cette énergie bleue et ressens une liberté croissante dans ta communication.

Tu peux utiliser une des affirmations suivante :

"Je communique ma vérité avec clarté et intégrité."

"J'écoute et exprime avec respect et bienveillance."

"Ma voix est forte et mon expression est libre et créative."

6. Chakra du Troisième Œil (Ajna)

Placement de l'Œuf : Place l'œuf sur ton front, juste au-dessus des sourcils.

Méditation : Visualise une lumière indigo émanant de l'œuf. Imagine cette lumière qui éclaire ta vision intérieure, te donnant clarté et intuition. Respire et laisse chaque pensée se clarifier, te guidant vers une connaissance profonde.



Tu peux utiliser une des affirmations suivante :

"Je vois et pense clairement. Je suis guidée par la sagesse de mon intuition."

"Je suis connectée à la sagesse universelle."

"Je fais confiance à ma vision intérieure pour me guider à travers la vie."

7. Chakra Couronne (Sahasrara)

Placement de l'Œuf : Place l'œuf juste au-dessus de ta tête.

Méditation : Visualise une lumière violette ou blanche rayonnante qui descend sur toi depuis l'œuf. Sens cette lumière connecter ton esprit à l'univers, apportant sagesse et illumination. À chaque inspiration, absorbe cette énergie divine, te sentant complète et en paix.

Tu peux utiliser une des affirmations suivante :

"Je suis un avec l'univers, et l'univers est en moi."

"Je suis éveillée à ma vraie nature spirituelle; je suis lumière, je suis amour."

"La paix universelle me traverse à chaque instant. »

Ces exercices t'aident à t'aligner avec les énergies de tes chakras, facilitant une harmonie plus profonde entre ton corps, ton esprit et ton énergie vitale.

Si tu ressens un blocage dans une zone spécifique de ton corps tu peux faire cette exercice pour débloquer une zone à la fois.

Chaque méditation peut durer de quelques minutes à une demi-heure, selon ton niveau de confort et de pratique.

