

## EXERCICES DE MARTIN

IMAGINER DE L'OR FONDU

DEUX GOUTTES D'OR FONDU DANS CHAQUE OEIL

LUMIÈRE DE L'OR

REGARDER LE MONDE À TRAVERS CETTE LUMIÈRE

LUMIÈRE DANS TOUT LE CORPS

GRIMPER UNE MONTAGNE AVEC CETTE LUMIÈRE QUI S'INTENSIFIE

ALLER JUSQU'AU SOMMET

CONTINUER À GRIMPER, TOUT EST BLANC, CE N'EST NI NEIGE NI GLACE

AU SOMMET, LA PENTE EST TRANSPARENTE, LA LUMIÈRE DE PLUS EN PLUS INTENSE,

ET DE QUALITÉ COMPLÈTEMENT DIFFÉRENTE ; BEAUCOUP DE JOIE

REGARDER LE SOLEIL ET LUI RÉPONDRE : PRENDRE CONSCIENCE DE L'ÉCHANGE FACILE

AMORCER LA REDESCENTE

TOURNER LE DOS AU SOLEIL

SENTIR L'AURA QU'IL CONSTRUIT DERRIÈRE NOUS

REGARDER EN BAS À TRAVERS LA LUMIÈRE DE L'OR

REDESCENDRE CONSCIENT DE L'AURA DERRIÈRE SOI

ARRIVÉ EN BAS PRENDRE CONSCIENCE DE PUISSANCE ET SÉCURITÉ

OUVRIER LES YEUX EN MAINTENANT L'AURA SOLAIRE ET LA LUMIÈRE DANS LES YEUX.

## EXERCICE DE MARTIN

FERMER LES YEUX

IMAGINER UN ÉCLAIR DEVANT SOI, COMME UNE COLONNE QUI TOMBE TOUT À COUP

ET RESTE PLANTÉ DANS LE SOL

PRENDRE CONSCIENCE DE LA PUISSANCE ET INTENSITÉ DE LA LUMIÈRE BLANCHE

FAIRE REPARTIR L'ÉCLAIR ET SENTIR LE VIDE

NOUVEL ÉCLAIREMENT: SENTIR CETTE LUMIÈRE LE LONG DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LE COURANT MONTE ET DESCEND

SENTIR EN -A- AUTORITÉ ET PUISSANCE

L'ÉCLAIR REPART: CONSCIENCE DE VIDE

IL RETOMBE: CONSCIENCE DE PLÉNITUDE

SE FAIRE VITALISER PAR CE COURANT