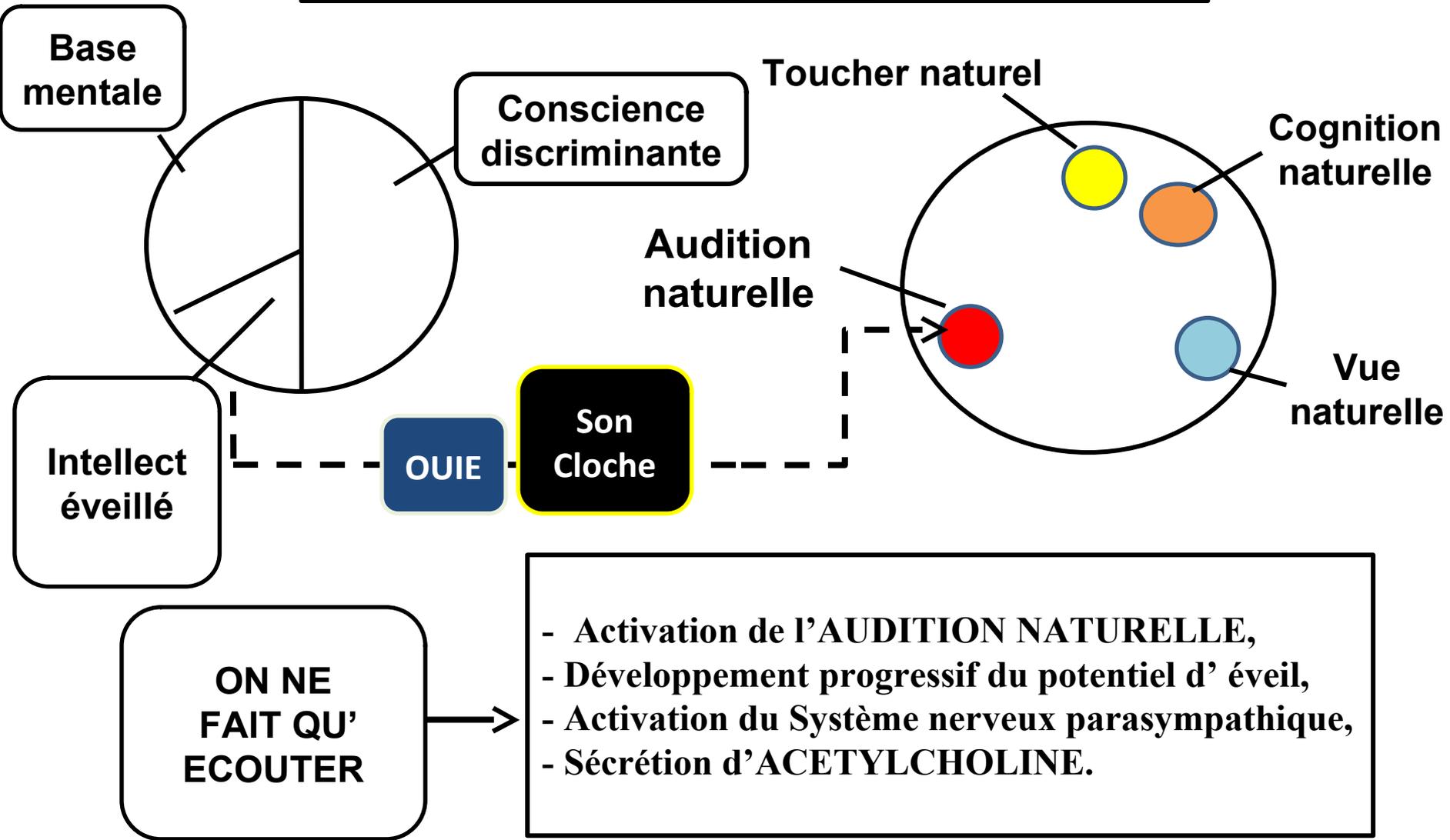
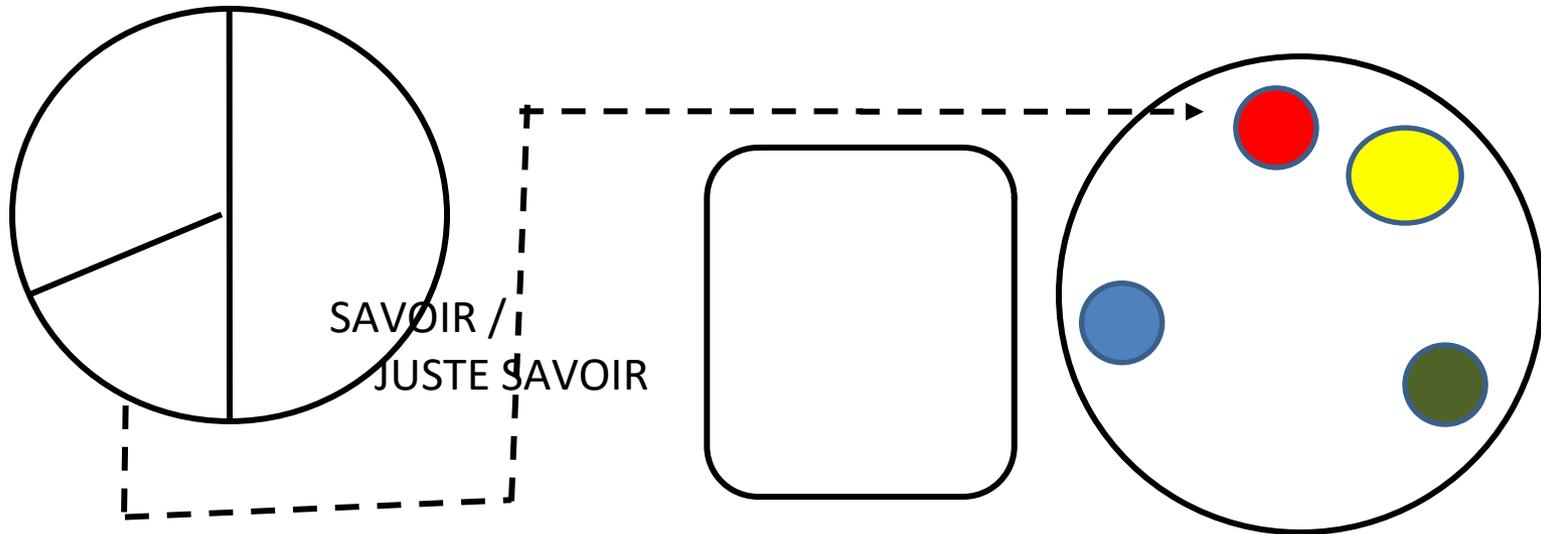


ECOUTER LE SON DE CLOCHE

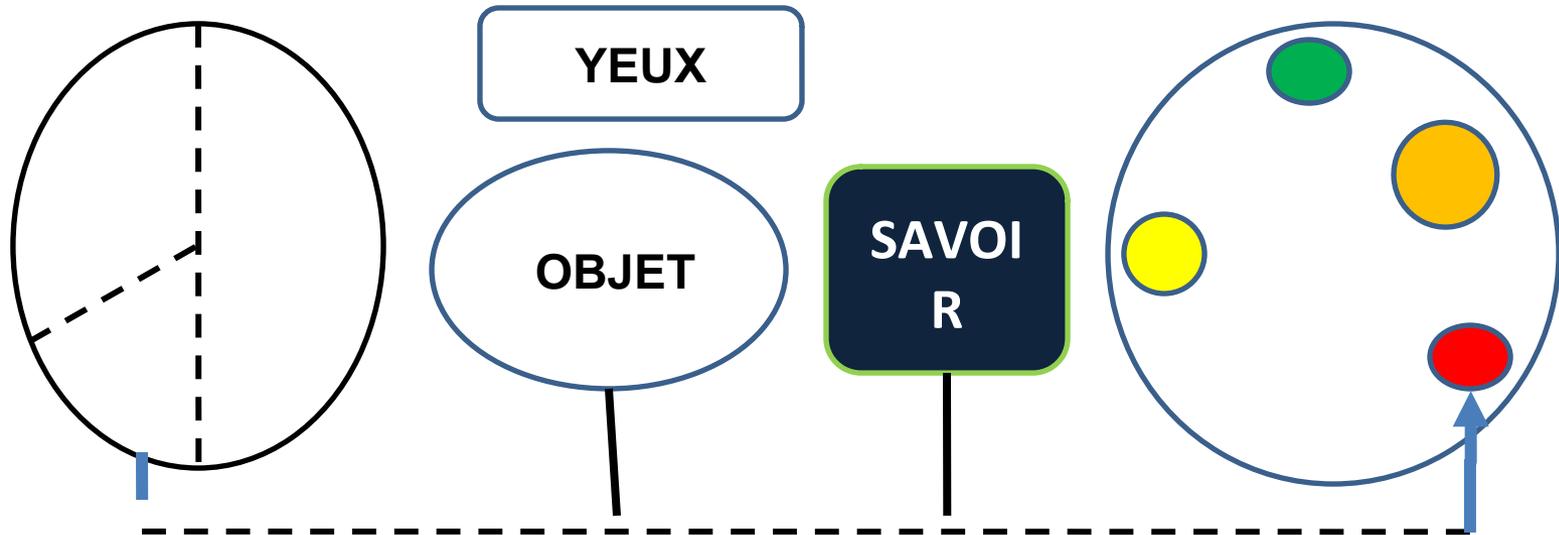


RELAXATION DE LA LANGUE



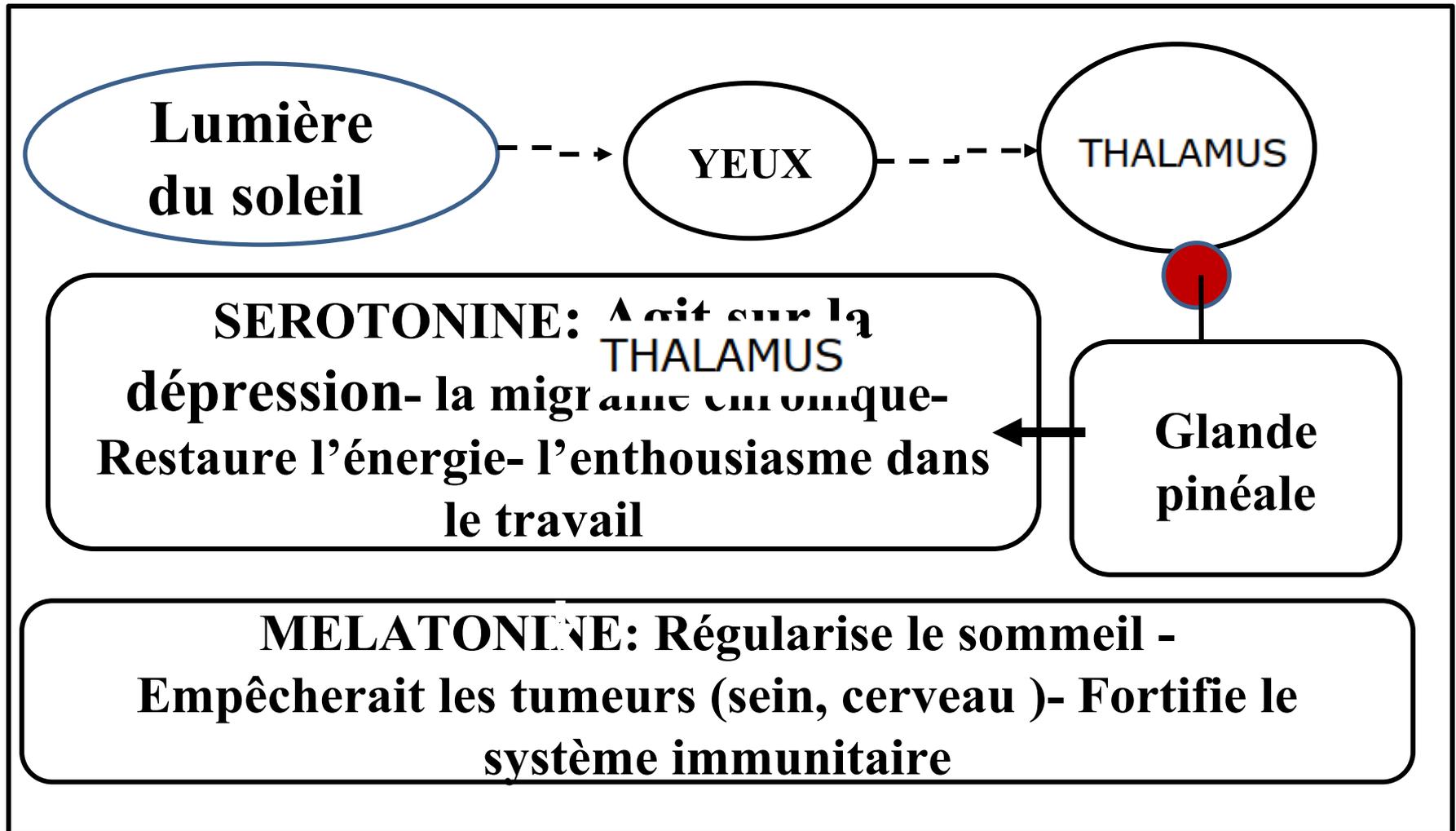
Activation toucher naturel,
développement progressif de la spiritualité,
activation simultanée du système nerveux Parasymphatique
avec sécrétion d'ACETYLCHOLINE

BALAYER DU REGARD- REGARDER SANS NOMMER

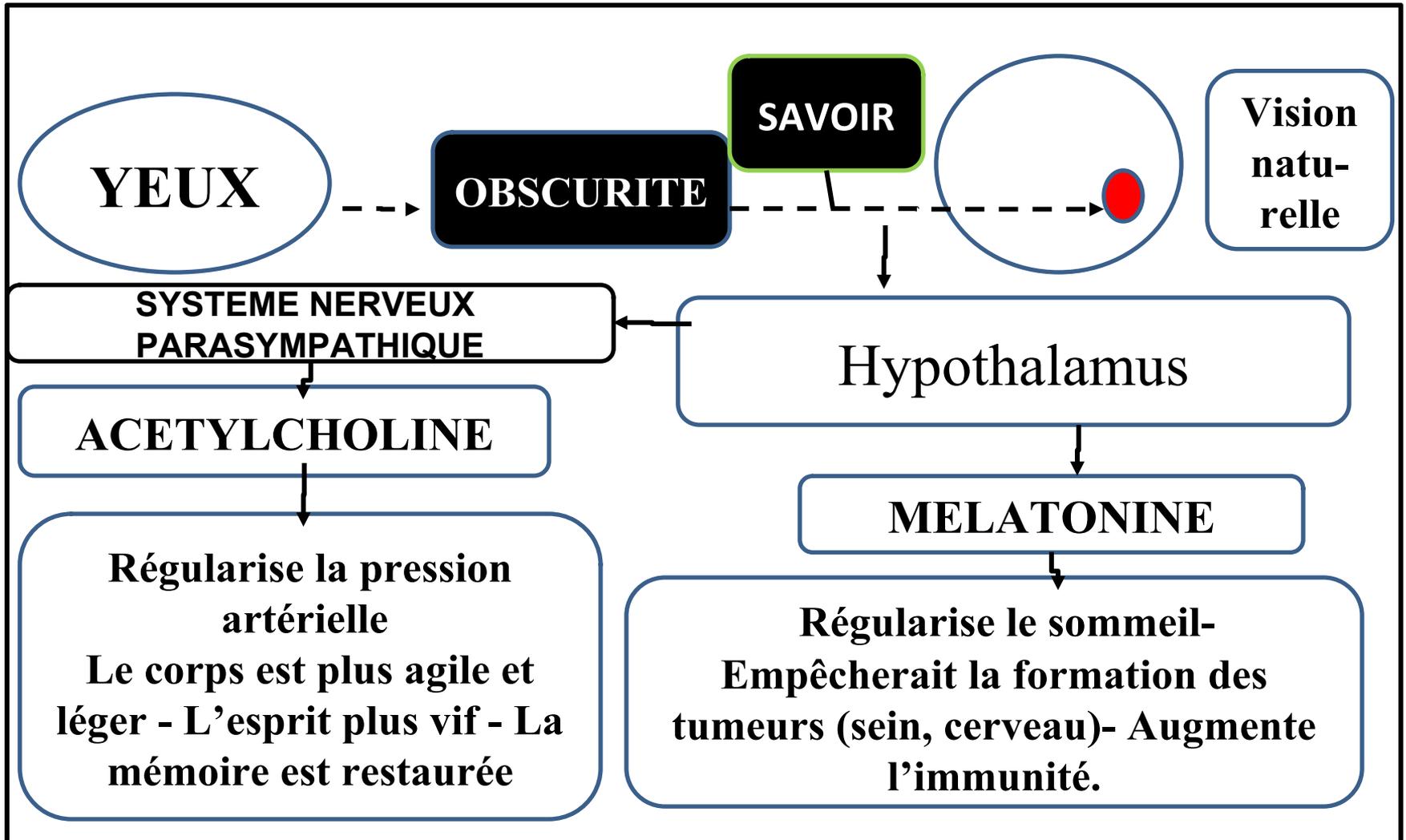


CONNAISSANCE: activation de la vision naturelle - Développement progressif de la spiritualité- activation du SN Parasympathique, sécrétion Acétylcholine

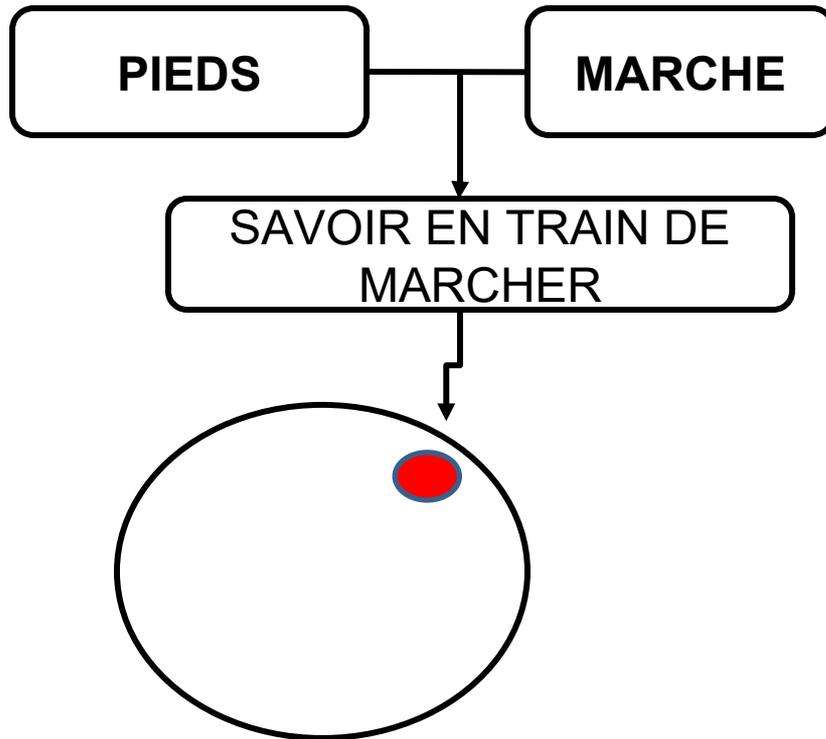
REGARDER LA LUMINOSITE DE LA LUMIERE DU SOLEIL



REGARDER L'OBSCURITE



MARCHE MEDITATIVE



- Active le TOUCHER NATUREL
- Active le SN PARASYMPATHIQUE :
sécrète
l'ACETYLCHOLINE
- Réaction en chaîne jusqu'au tronc cérébral et sécrétion :
SEROTONINE,
MELATONINE,
DOPAMINE

SAMATHA - LE CALME MENTAL

- PRATIQUE:

- + toujours garder la CONNAISSANCE claire, paisible / sans murmure mental.

- + utiliser les sens: vision- ouïe – odorat – langue – corps ou peau.

- + l'objet est concret

- + pratiquer en marchant, debout, couché, assis (en position naturelle ou en méditation)

- * RESULTATS:

- + mental calme, objectif, non attaché à l'objet

- + activation du SN Parasympathique, procure une bonne santé

- + esprit lucide, voit l'objet tel qu'il est perçu par les sens.