

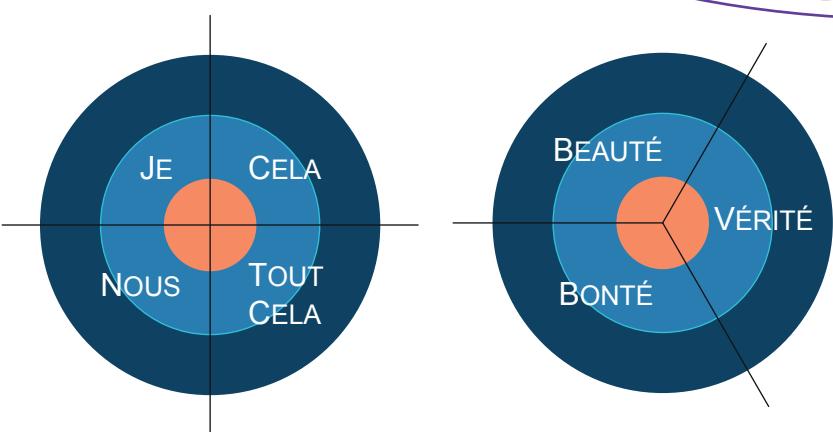
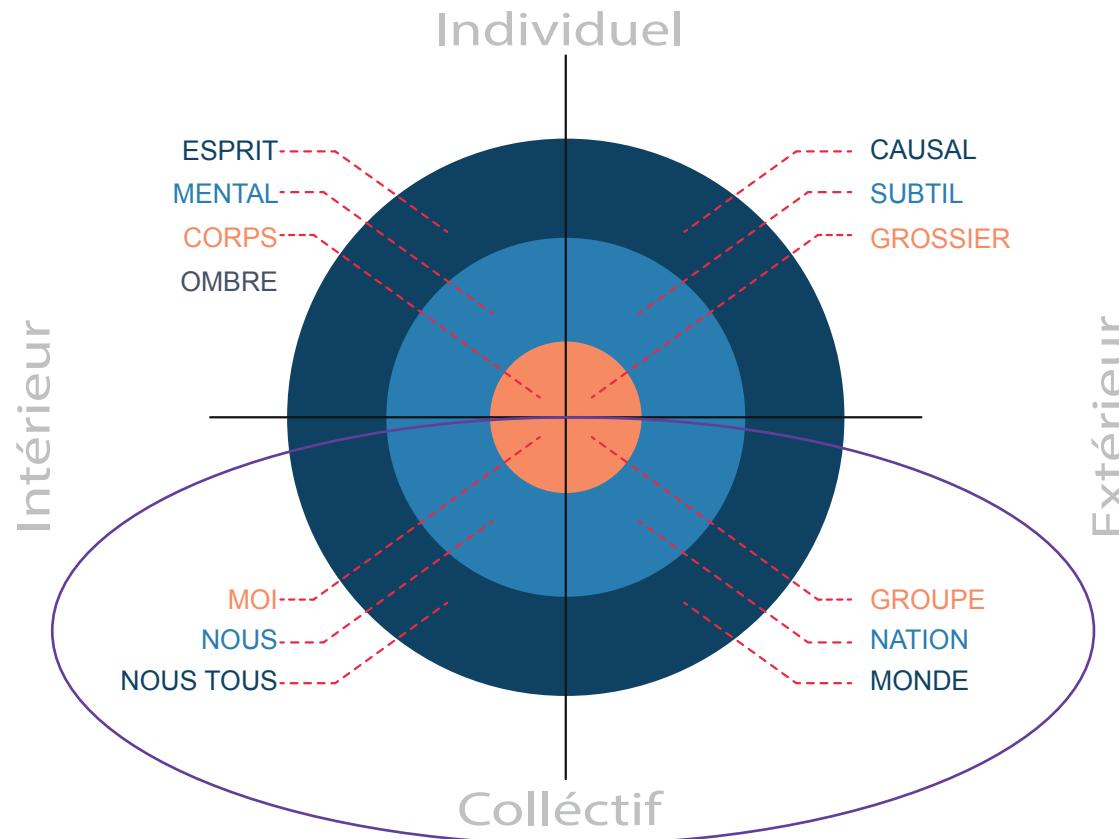
## Chapitre 6

# Pratique de Vie Intégrale

Devenir un sage éveillé est à notre portée !



# Un développement concentrique vers le plus complex, subtil, profond, étendu...



3 quadrants x 3 niveaux  
= 9 domaines de pratique  
= 9 modules

# Matrice de la Pratique de Vie Intégrale

## EXEMPLES DE PRATIQUES

### MODULES CENTRAUX

Corps ( Physique, subtil, causal)	Mental ( Cadre, vision du monde)	Esprit ( Méditation, prière)	Ombre ( Thérapie)
<p>Haltérophilie (physique)</p> <p>Aérobic (physique)</p> <p>Entraînement  Intensif Focalisé (physique, subtil)</p> <p>Nutrition : Atkins, Ornish, la Zone (physique)</p> <p>Régime PVI  (physique)</p> <p>Tai Chi Chuan (subtil)</p> <p>Qi Gong (subtil)</p> <p>Yoga (physique, subtil)</p> <p>Entraînement  des 3 corps (physique, subtil, causal)</p>	<p>Lire et étudier</p> <p>Systèmes de croyances</p> <p>Cadre Intégral  AQAL</p> <p>Entraînement mental</p> <p>Prendre des perspectives multiples</p> <p>Toute vision du monde ou façon de donner du sens qui fonctionne pour vous</p>	<p>Zen</p> <p>Prière de centrage</p> <p>Méditation  « Big Mind »</p> <p>Kabbale</p> <p>Échange dans  la compassion</p> <p>Méditation transcendantale</p> <p>Enquête Intégrale </p> <p>Méditation Vipassana</p> <p>Les 3 visages  de l'Esprit</p>	<p>Thérapie Gestalt</p> <p>Thérapie cognitive</p> <p>Processus 3-2-1 </p> <p>Travail sur le rêve</p> <p>Interpersonnel</p> <p>Psychanalyse</p> <p>Thérapie par l'art et la musique</p> <p><b>I'Ombre :</b> «ce qui est mis à l'écart de notre conscience» (Carl Jung)</p>

# Matrice de la Pratique de Vie Intégrale

Collectif

## MODULES AUXILIÈRES

Ethique	Sexe	Travail	Émotion	Relations
Codes de conduite	Tantra	Bonnes conditions de vie	Transmutation des émotions	Relations Intégrales
Éthique professionnelle	Yoga sexuel Integral	Formation Professionnelle	Formation à l'intelligence émotionnelle	Parentalité Intégrale
Activisme social et écologique	Kama Sutra	Gestion des finances	Bhakti yoga (pratiques dévotionnelles)	Techniques de communication
Auto-discipline	Kundalini yoga	Le travail en tant que PVI	Pratique de la pleine conscience émotionnelle	Thérapie de couple
Éthique Intégrale 	Pratique sexuelle transformative	Karma yoga	Tonglen (méditation d'échange dans la compassion)	Pratiques relationnelles spirituelles
Fair-play		Service à la communauté et bénévolat	Expression créative et art	Association juste (Sangha)
Vœux et engagements		Le travail en tant que transformation		Mariage conscient

# AQAL Les quadrants

Le monde matériel est  
dans la matrice, dans l'illusion

• • • • •

Feu d'artifice  
d'ondes cérébrales

Individuel

Intérieur

Extérieur



Dieu, Esprit =  
construction sociale

Colléctif

Croyances spirituelles =  
fonctions du système social

## Les niveaux : exemple de guerres culturelles



### I. Corps causal,

## Module Minute – Enchaînement des trois corps



Bien droit, yeux fermés, dites mentalement ces paroles : Remarque l'Essence, la présence de ce moment et de tous les moments. (prenez le temps de l'observer). Je suis cette Essence, je suis cette ouverture dans laquelle toute chose peut survenir. Inspirez- Croisez les mains sur la poitrine. En expirant, décroisez-les et dites mentalement : Je laisse tout aller dans l'infini.

### II. Corps subtil



Faites monter vos mains entrelacées devant vous, le long de la ligne médiane, puis redescendez en formant un cercle. Dites : Je respire dans la complétude de la vie puis J'expire et je retourne à la lumière et enfin En terminant ce cercle, je suis libre et complet.

### III. Corps physique



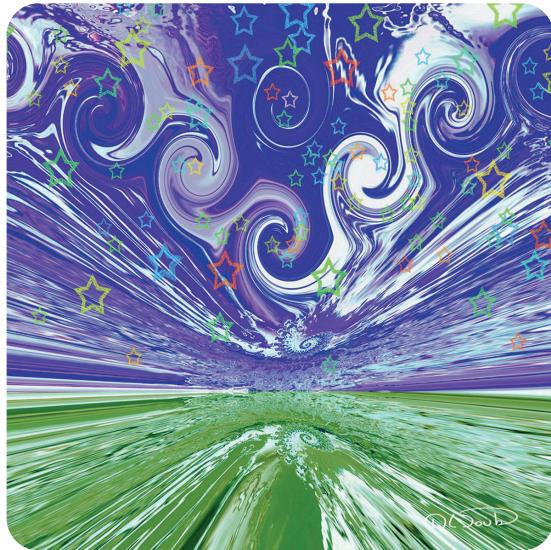
Mains sur le ventre, inspirez et expirez profondément en disant : Une liberté et une complétude infinies apparaissent sous la forme de ce précieux corps humain. Fléchissez les genoux pour aller toucher le sol : En touchant le sol, je suis connecté avec tous les êtres.



Inclinez-vous vers les quatre points cardinaux en tournant d'un quart de cercle à chaque fois, dans le sens d'une aiguille d'une montre (vers la droite).

### IV. Dédicace

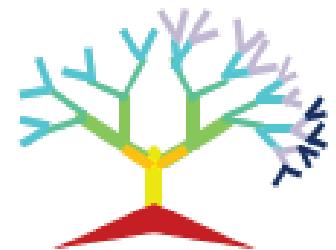




## Programme de pratique Intégrale

<https://maviepuissance100.fr>

- 100 messages (automne)
- 150 messages (printemps)
- 101-150=programme Turquoise



Ma Vie Puissance 100 !