

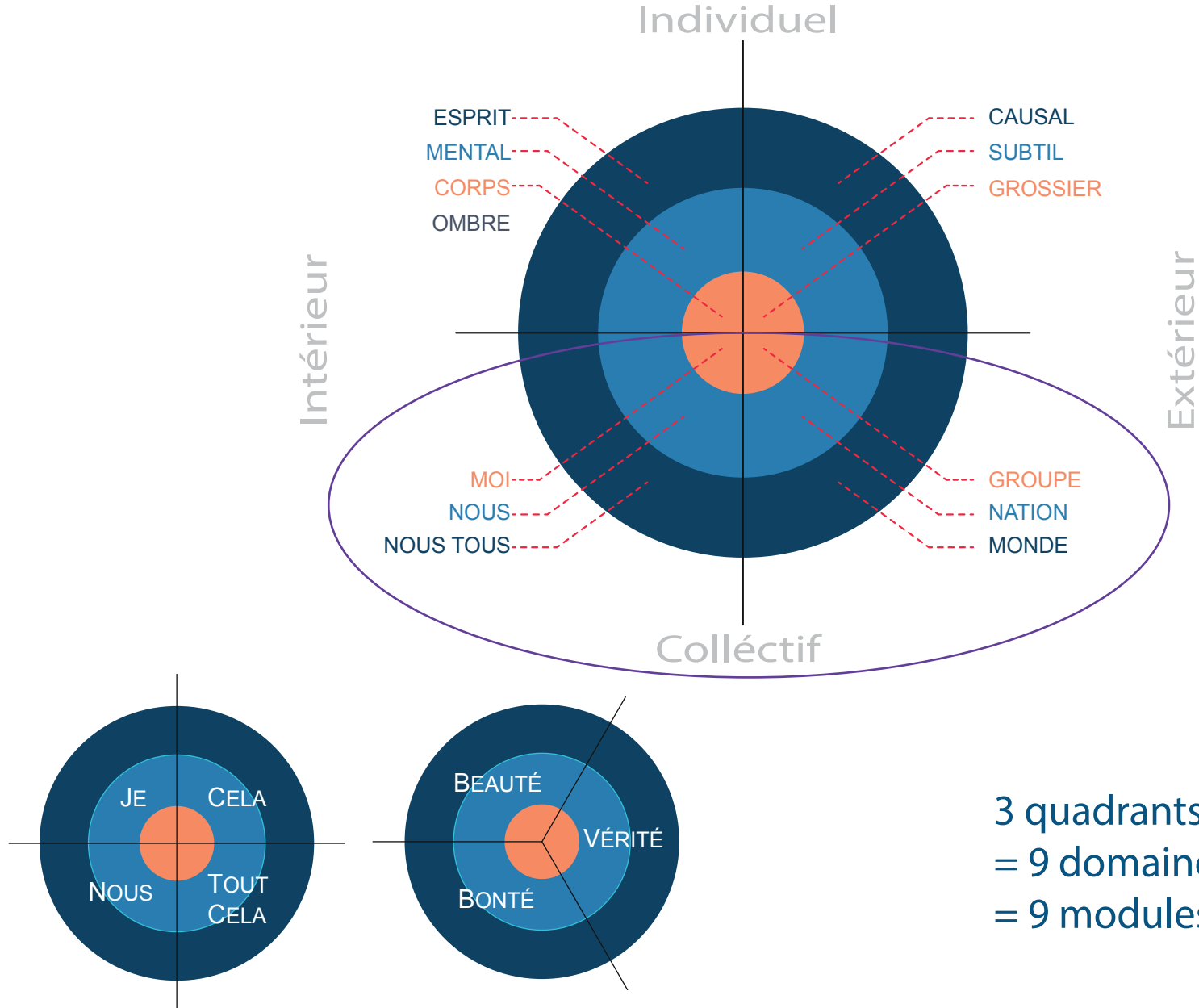
Chapitre 6

Pratique de Vie Intégrale

Devenir un sage éveillé est à notre portée !



Un développement concentrique vers le plus complexe, subtil, profond, étendu...



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

Matrice de la Pratique de Vie Intégrale

MODULES CENTRAUX

EXEMPLES DE PRATIQUES

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

Matrice de la Pratique de Vie Intégrale

Collectif

MODULES AUXILIÈRES

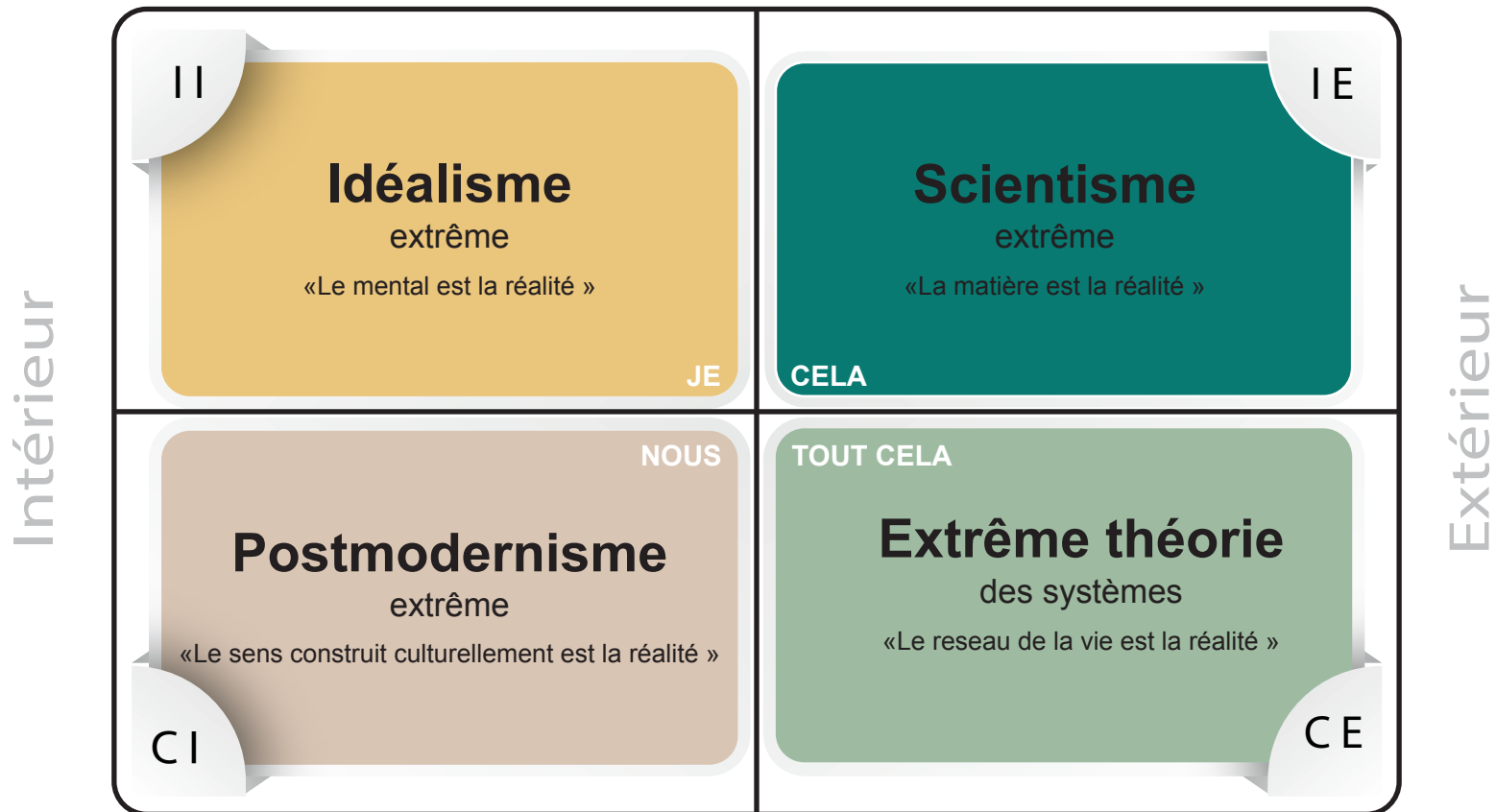
Ethique	Sexe	Travail	Émotion	Relations
<p>Codes de conduite</p> <p>Éthique professionnelle</p> <p>Activisme social et écologique</p> <p>Auto-discipline</p> <p>Éthique Intégrale ★</p> <p>Fair-play</p> <p>Vœux et engagements</p>	<p>Tantra</p> <p>Yoga sexuel ★</p> <p>Kama Sutra</p> <p>Kundalini yoga</p>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

AQAL Les quadrants

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

• • • • •
Individuel

Feu d'artifice
d'ondes cérébrales



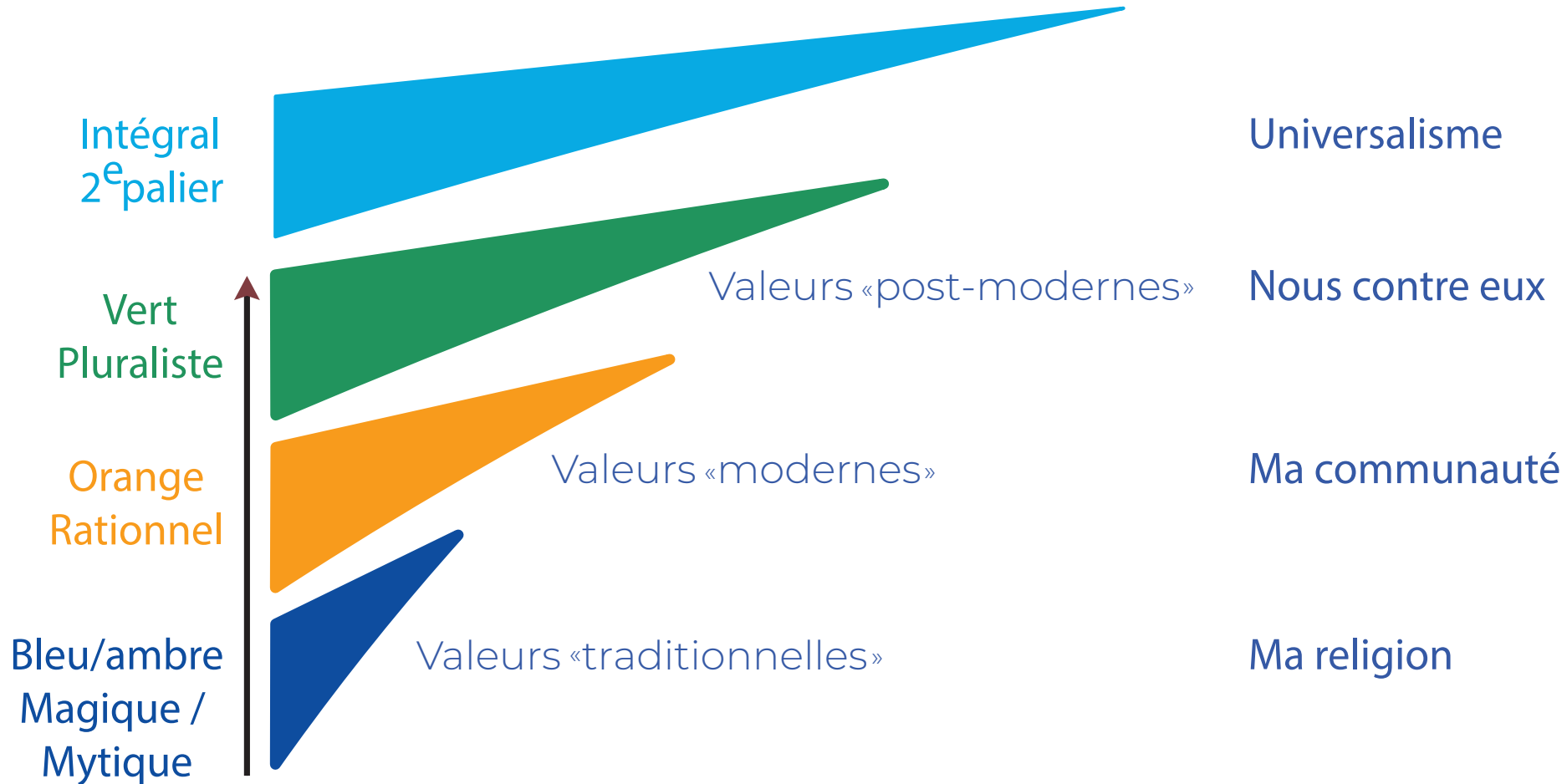
Dieu, Esprit =
construction sociale

Collectif

Croyances spirituelles =
fonctions du système social

AQAL

Les niveaux : exemple de guerres culturelles



I. Corps causal,



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

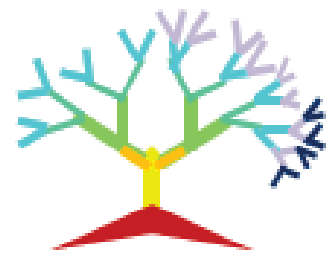




Programme de pratique Intégrale

<https://maviepuissance100.fr>

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



Ma Vie Puissance 100 !