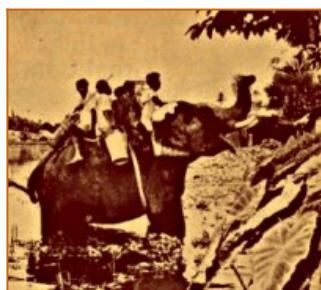


Marcher sur l'eau en dix leçons



Première leçon : Être en harmonie avec son corps.

Il n'est nullement nécessaire, lors de cette première leçon, d'être prêt d'un plan d'eau. Un simple tapis en mousse suffit. Mettez-vous debout, les deux pieds au sol. Soufflez ! Maintenant allongez-vous sur le ventre. Ne vous endormez pas. À l'aide des deux jambes à l'arrière et des deux bras situés de chaque côté de votre poitrine, qui ont dû vous être fournis avant l'exercice, faites la nage du chien. Maintenant plongez la tête dans l'eau. Si vous n'y arrivez pas, c'est que vous êtes sur la bonne voie. Refaite l'exercice depuis le début jusqu'à épuisement.

Deuxième leçon : Entrer en résonance avec l'univers.

Le tapis en mousse sous le bras, trouvez un endroit calme et aéré. Prenez la position assise qui vous convient le mieux. Fermez les yeux. Ne vous endormez pas. Maintenant, imaginez-vous en position assise, les yeux fermés, dans un endroit calme et aéré avec un tapis sous le bras. Respirez lentement en vous concentrant sur votre souffle. À présent, imaginez-vous faire la nage du chien sur votre tapis et tentez de plonger la tête dans l'eau. Si vous n'y arrivez pas, c'est que vous êtes de retour à la première leçon : vous ne savez toujours pas marcher sur l'eau, mais vous avez découvert le voyage dans le temps, ce qui n'est pas rien. Sinon, vous pouvez passer à la troisième leçon.

Troisième leçon : Dompter les éléments

Attendez un [jour](#) de pluie. Munissez-vous d'un parapluie ; la couleur importe peu. Enfilez un imperméable et une paire de bottes de pluie. Sortez du lieu où vous vous trouvez. Une fois à l'extérieur, ouvrez rapidement votre parapluie et marchez d'un pas décidé vers le marchand de journaux le plus proche. Refermez votre parapluie. Ne vous endormez pas. Tout en regardant d'un œil distrait la une des magazines, entamez la conversation avec la personne à la caisse :

« Quel temps !
- M'en parlez pas !
- J'ai bien fait de prendre mon parapluie ! »

Si tout se passe bien, la leçon est finie, vous avez dompté un élément : la pluie. Si vous vous réveillez en sueur un tapis en mousse sous le bras, c'est que vous n'avez pas réussi à ne pas vous endormir lors de la deuxième leçon. Si vous êtes allongé sur le ventre, vous êtes à la première leçon, et non, vous n'avez pas découvert le voyage dans le temps.

Quatrième leçon : Élever son esprit

Page en construction (parce que vous pensez que c'est facile, vous de marcher sur l'eau ?)

🔗 [Guides pratiques et jeux](#)

La steppe lasteppe.eu

Lien permanent :

<https://lasteppe.eu/guides/marchersurleauendixlecons>

Imprimé à 21:43, le 08/08/2025

