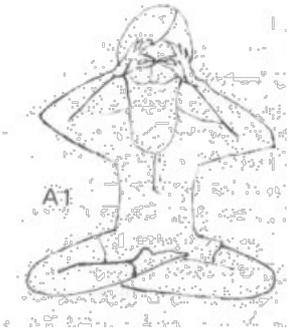


Méditation anti-dépression et synchronisation du cerveau

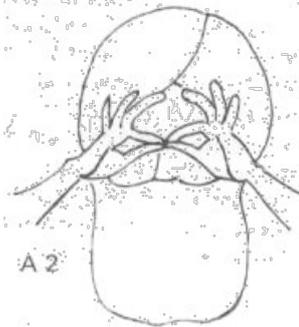
Source : Sikhnet.com



A) Asseyez-vous en posture facile avec la colonne vertébrale droite.

Les mains sont en gyan mudra, l'index et le pouce en contact.

Levez les bras parallèlement au sol et amenez le mudra devant les yeux de sorte que les pouces et les index se touchent. Ouvrez grand les yeux et regardez au-delà des mains jusqu'à l'horizon.



A1 & A2) Puis inspirez profondément et séparez les mains de 90 à 110 centimètres tout en gardant le regard fixe.



A3) Inspirez ensuite pour revenir à la position initiale.

Les coudes vont bouger un peu, mais gardez-les détendus.

Commencez par un mouvement lent, un cycle de respiration prenant environ 4 secondes.

Lorsque les mains se déplacent vers l'extérieur avec l'inspiration, faites vibrer mentalement "SA".

Lorsqu'elles reviennent, vibrez "TA". Puis pour la deuxième respiration "NA" sur l'inspiration, et "MA" sur l'expiration. Méditez sur l'énergie vitale de la respiration.

La sensation mentale d'étirer le souffle depuis un seul point jusqu'à la largeur de l'écartement des bras est essentielle.

Après 2 à 3 minutes, augmentez la vitesse de 3 à 4 secondes pour chaque cycle de SA-TA-NA-MA.

Continuez pendant 3 minutes.

Puis inspirez et détendez-vous avec les bras et les épaules totalement immobiles.

Aucun mudra n'est nécessaire, il suffit de se détendre. Méditez au niveau du chakra couronne. Si vous devez vous concentrer, concentrez toute votre énergie sur la fontanelle antérieure au sommet du crâne.

Mettez toute votre énergie dans la relaxation totale ou sur ce seul centimètre carré du crâne.

Continuez pendant environ 15 minutes.