

Méditation pour renforcer le système nerveux

Un système nerveux fort nous aide à rester calme et stable dans les moments de stress. Cet exercice est censé donner une grande force à votre système nerveux.

Posture : Asseyez-vous droit avec les jambes croisées.

Mudra : Formez légèrement une coupe avec les mains et frappez-les devant le cœur à raison d'un battement par seconde. Vos mains doivent créer un son. Les coudes sont détendus vers le bas.



Yeux : Les yeux sont fermés.

Respiration : Respirez en rythme avec le mouvement par les lèvres pincées, en inspirant lorsque les mains sont écartées et en expirant lorsque vous frappez les mains ensemble.

Durée : Continuez pendant 11 à 31 minutes.

Pendant les **2 dernières minutes**, serrez les mains l'une contre l'autre devant le cœur, en serrant les mains autant que vous le pouvez afin que l'énergie commence à pénétrer dans votre corps. Respirez longuement et profondément pour contrôler l'énergie.

Pour terminer : Inspirez profondément, maintenez la position et serrez la main et la colonne vertébrale pour que l'énergie traverse tout le système nerveux. Expirez. Répétez 2 fois de plus. Détendez-vous.

Commentaires :

La réussite de l'exercice dépend de la façon dont vous serrez vos mains pendant les 2 dernières minutes. Si vous avez des vertiges après l'exercice, buvez immédiatement de l'eau.

Source :

<https://www.3ho.org/meditation/meditation-to-strengthen-the-nervous-system>