

Méditation pour lutter contre la fatigue mentale et vivre l'excellence

Meditation to fight brain fatigue and live your excellence

27 mars 1995

POSTURE & MUDRA : S'asseoir en position facile avec les coudes pliés et les bras près de la cage thoracique. Les avant-bras sont dirigés vers l'avant du corps, parallèles au sol. La paume droite est tournée vers le bas et la gauche vers le haut.

PREMIÈRE PARTIE

En respirant par le nez, inspirez en 8 segments et expirez en 8 segments.

Sur chaque segment, déplacez alternativement les mains vers le haut et vers le bas.

Une main monte vers le haut tandis que l'autre main descend. Le mouvement des mains est léger, d'environ 15 à 20 cm, comme si vous faisiez rebondir une balle. Respirez puissamment.

Continuez pendant **3 minutes**.

Ensuite, changez la position de la main de façon à ce que la paume gauche soit tournée vers le bas et la paume droite vers le haut.

Continuez pendant **3 minutes**.

Ensuite, changez à nouveau la position de la main de façon à ce que la paume droite soit tournée vers le bas et la paume gauche vers le haut.

Continuez pendant les **3 dernières minutes**.

DURÉE : La durée totale de cette séquence est de **9 minutes**. Maintenez la posture et passez à la deuxième partie.

DEUXIÈME PARTIE

Maintenez le même mudra et commencez à respirer longuement, lentement et profondément. Fermez les yeux et concentrez-vous sur le centre du menton. Gardez le corps parfaitement immobile pour qu'il puisse se guérir lui-même. Gardez le mental silencieux, en faisant taire toutes les pensées.

DURÉE : **5 minutes et demie**.



POUR TERMINER : Inspirez profondément, suspendez la respiration, mettez les mains en poing et pressez-les fortement contre la poitrine.

15 secondes. Expirez.



Inspirez profondément, suspendez le souffle et appuyez les poings sur le point du nombril. **15 secondes.** Expirez.



Inspirez profondément, maintenez votre respiration, pliez les coudes en amenant les poings près des épaules et appuyez fermement les bras contre la cage thoracique, **15 secondes.**

Expirez et détendez-vous.



A propos de cette méditation :

Cet exercice équilibre le diaphragme et combat la fatigue mentale. Il renouvelle l'irrigation sanguine du cerveau et déplace le sérum dans la colonne vertébrale. Il est également bénéfique pour le foie, le nombril, la rate et le système lymphatique.

Traduction Param Prakash Kaur