

## Méditation pour équilibrer les 2 hémisphères cérébraux

En concentrant les yeux sur le bout du nez, on contrôle le nerf optique.

En séparant les doigts, vous contrôlez les deux hémisphères du cerveau.

En séparant les pouces, vous séparez l'ego.

En regardant le nez, vous concentrez et dirigez le nerf optique, qui stimule le système sensoriel du cerveau.

Faites-le correctement. Faites confiance à votre propre expérience. Elle vous fera passer d'une situation confinée à une situation très libre, afin que vous sachiez qu'au-delà de votre monde, il y a un autre monde, et que vous puissiez commencer à chercher ce monde. Si l'e mental méditatif peut être utilisé et réalisé, l'homme peut s'apporter tout le bonheur.

Cette méditation peut également être pratiquée comme un exercice de pranayam sans la suspension de la respiration et du mantra mental.

### Méditation pour équilibrer les 2 hémisphères (11 minutes à 31 minutes)

Asseyez-vous en position Easy Pose, la colonne vertébrale bien droite.

Levez les mains au niveau des épaules, les paumes tournées vers l'avant. Les mains, les coudes et les épaules sont dans le même plan.

Les doigts sont séparés : les doigts de Jupiter (index) et de Saturne (majeur) sont ensemble et les doigts de Soleil (anneau) et de Mercure (petit doigt) sont ensemble. Étirez les doigts de Saturne et du Soleil en les éloignant l'un de l'autre. Les pouces sont également étendus, loin des mains.

Les yeux sont fixés sur le bout du nez.

Inspirez en 10 parties égales ; suspendez la respiration et chantez mentalement Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Naanak Hosee Bhee Sach.

Expirez en 10 parties égales ; suspendez votre respiration et chantez mentalement le mantra. Respirez gracieusement et avec aisance.

Continuez la respiration segmentée et le chant mental sur la respiration suspendue.

#### **Pour terminer**

Inspirez et étirez-vous puissamment ; expirez profondément. Répétez cet exercice deux fois de plus.

Concentration des yeux : Pointe du nez

Mantra : Aad Sach, Jugaad Sach, Haibhee Sach, Naanak Hosee Bhee Sach

