

# Méditation pour l'énergie mentale et l'équilibre glandulaire

## Méditation pour l'énergie mentale et l'équilibre glandulaire

1. Asseyez-vous en posture facile. La main gauche tient le coude droit. La main droite est devant l'épaule droite. Les bras forment un L. Serrez le poing de la main droite en plaçant le pouce à la base du doigt de Mercure et en enroulant les doigts autour du pouce. Le poing fait face à la ligne médiane du corps et doit être si serré qu'il est douloureux de le desserrer. Les yeux sont placés sur le bout du nez.

Siffler avec Ardas Bhaee, version instrumentale.

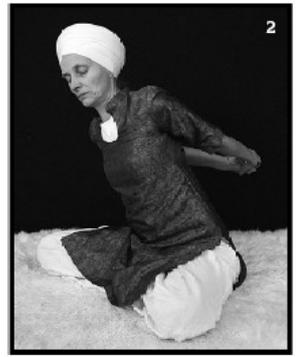
**11 minutes.**



2. Entrelacer les mains derrière le bas de la colonne vertébrale en redressant les bras de façon à pousser la poitrine vers l'avant. Balancer le haut du corps et la tête ensemble, de gauche à droite, en suivant la musique. Se balancer à 50 centimètres depuis la base de la colonne vertébrale - 25 centimètres de chaque côté - tout en suivant mentalement le son.

Musique : Sat Nam Wahe Guru de Lata Mangeskar.

**2 minutes 1/2.**



3. Tendez les bras devant vous, les mains en mudra de prière, les pouces verrouillés. Commencez à faire un mouvement de coupe avec les bras, comme une hache - montez les bras jusqu'en haut et redescendez-les jusqu'en bas.

Musique : Tantric Har.

Chanter en suivant le mouvement des bras.

**1 minute 1/2.**

Pour finir : Inspirez et étirez-vous vers le haut. Suspendez la respiration pendant 10 secondes. Expirez en boulet de canon.

Répétez l'exercice.

Une fois de plus, inspirez et étirez-vous au maximum. Suspendez la respiration pendant 5 secondes. Expirez et détendez-vous.



Note : Yogi Bhajan n'indique pas de position des yeux pour les parties deux et trois de cette méditation.