

## Activer le système nerveux parasympathique

### Posture générale :

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale bien droite.

### Bras et mains :

Le coude tendu, lever le bras droit devant le corps jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol et que la main soit devant l'épaule. Pliez le poignet vers l'arrière de manière à ce que la paume soit tournée vers l'avant. L'annulaire et l'auriculaire sont repliés sur la paume et le pouce les recouvre. Tendez l'index et le majeur et écartez-les le plus possible. Pliez le coude gauche et ramenez le bras devant le corps, en saisissant le bras droit juste au-dessus du coude, là où la main s'insère naturellement. Le pouce est accroché sous le bras. L'avant-bras gauche est parallèle au sol, perpendiculaire à l'avant-bras droit.



### Respiration :

Respirer comme il faut pour chuchoter le mantra. À la fin de la méditation, inspirez profondément et maintenez **30 secondes** ; expirez, inspirez à nouveau immédiatement, maintenez **30 secondes** ; expirez et détendez-vous.

### Yeux :

Regardez la pointe du nez.

### Mantra :

Pratiquez ce mantra qui ne vous causera jamais de problème.

Murmurez avec force le mantra suivant :

ARDAAS BHAE AMAR DAAS GURU

AMAR DAAS GURU ARDAAS BHAE

RAAM DAAS GURU RAAM DAAS GURU RAAM

DAAS GURU SACHEE SAHEE.

### Durée :

Pratiquez cette méditation pendant **11 minutes**.

### Commentaires :

Cette méditation activera le système nerveux parasympathique et le nerf vague central. Elle vous sauvera de toutes les ténèbres : mentales, physiques, spirituelles, passées, présentes et futures.