

Méditation pour lutter contre le stress ou un choc soudain

Assis la colonne bien droite. Les bras sont relaxés le long du corps, les coudes fléchis, vous amenez les mains à environ 2,5 cm du nombril. Les paumes sont vers le ciel, la main droite reposant sur la gauche. Ramenez les pouces vers le corps, et pressez leurs extrémités l'une contre l'autre. Le regard est concentré sur le bout du nez. Inspirez profondément et complètement et expirez en chantant sur un ton continu le mantra suivant :

Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat
Nam Sat Nam Wahay Gourou

Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat
Nam Sat Nam Wahay Gourou

Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat
Nam Sat Nam Wahay Gourou

Le mantra Sat Nam Sat Nam Sat Nam
Sat Nam Sat Nam Sat Nam Wahay
Gourou est chanté trois fois sur une
seule et même expiration. Utilisez le
bout de la langue pour prononcer le
« R » de Gourou (rouler le « R »). Le
rythme aussi doit être exact :

Commencez 11 minutes et augmen-
tez progressivement au fil des jours
pour atteindre 31 minutes. Lorsque
vous avez fini cette méditation, ins-

pirez profondément et expirez com-
plètement 5 fois de suite. Puis ins-
pirez profondément, restez poumons
pleins et étirez au maximum les bras
au-dessus de la tête. Étirez-vous de
toutes vos forces. Expirez en relaxant
les bras. Puis répétez cette série de
respirations et d'étirements.



3 FOIS

SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM WA-HAY GOU-ROU

Commentaires : Cette méditation équilibre l'hémisphère gauche du cerveau avec la base de l'hémisphère droit. Cela permet au cerveau de rester équilibré même sous la pression du stress ou celle d'un choc soudain. Elle empêche aussi les nerfs de craquer dans de telles circonstances.