

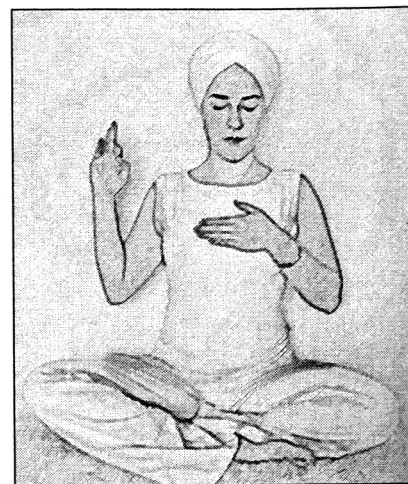
Méditation pour un cœur calme

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en septembre 1981

Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *jalandhar bhand*.

POSITION DES YEUX : Fermez les yeux, ou regardez droit devant vous, les yeux ouverts au 1/10°.

MUDRA : Placez la main gauche au centre de la poitrine, sur le chakra du cœur. La paume est posée à plat sur la poitrine et les doigts sont pointés vers la droite parallèlement au sol. La main droite est en gyan mudra avec les extrémités de l'index (doigt de Jupiter) et du pouce en contact. Levez la main droite sur le côté comme pour prêter serment. La paume est tournée vers l'avant, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sont pointés vers le haut. L'avant-bras est perpendiculaire au sol et le coude est décontracté sur le côté.



RYTHME RESPIRATOIRE ET VISUALISATION : Concentrez-vous sur le flux de la respiration. Réglez consciemment chaque partie de la respiration. Inspirez lentement et profondément par les deux narines. Puis gardez les poumons pleins et soulevez la poitrine. Retenez votre respiration le plus longtemps possible. Puis expirez en douceur, progressivement, et à fond. Lorsque vous êtes au bout de l'expiration, gardez les poumons vides le plus longtemps possible.

DURÉE : Continuez ce rythme respiratoire long et profond pendant **3 à 31 minutes**.

POUR TERMINER : Inspirez et expirez puissamment **3 fois**. Détendez-vous.

COMMENTAIRES

Le foyer naturel de la force subtile, le *prana*, se trouve dans les poumons et dans le cœur. La main gauche est posée à cet endroit y engendrant un calme profond. La main droite, qui dirige vers l'action et l'analyse, prend la forme d'un mudra réceptif et détendu, signifiant la paix. La position complète génère un sentiment de calme. Techniquement, elle crée un point de silence pour le *prana* dans le chakra du cœur.

Sur le plan émotionnel, la pratique de cette méditation accroît la clarté de votre perception dans vos rapports avec vous-même et avec les autres. En cas de contrariété au travail ou dans une relation personnelle, faites cette méditation pendant 3 à 15 minutes avant d'agir. Puis agissez avec tout votre cœur. Physiquement, cette méditation renforce les poumons et le cœur.

C'est une méditation parfaite pour les débutants. Elle fait prendre conscience de la respiration et conditionne les poumons. Lorsque vous retenez la respiration en gardant les poumons pleins ou vides « le plus longtemps possible », veillez à ne pas forcer et à ne pas haleter lorsque vous reprenez la respiration.

- En classe, essayez-la pendant 3 minutes.
- Si vous disposez de plus de temps, essayez-la pendant 3 cycles de 3 minutes chacun, avec 1 minute de relaxation entre, ce qui fait un total de 11 minutes.
- Pour une pratique avancée de concentration et de rajeunissement, augmentez la durée de la méditation jusqu'à 31 minutes.