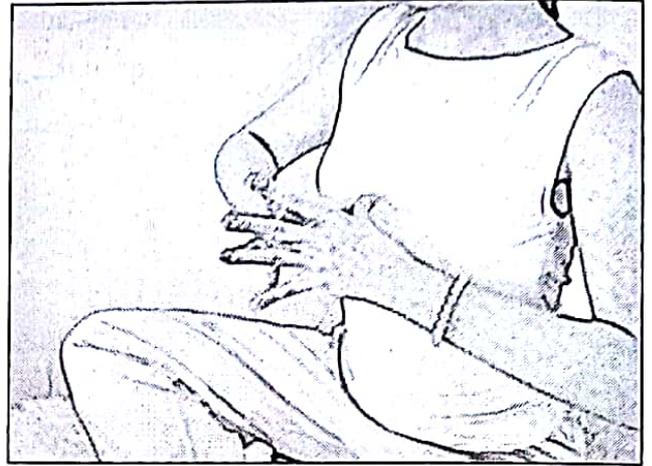


Equilibre des tattvas au-delà du stress et de la dualité

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en mars 1979

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

MUDRA : Pliez les bras et joignez les mains devant la poitrine. Les avant-bras sont parallèles au sol. Ecartez les doigts des deux mains et placez les extrémités des doigts d'une main en contact avec celles de l'autre main. Exercez une pression assez forte pour que les dernières phalanges de chaque doigt soient en contact. Les pouces sont tirés vers l'arrière et pointent vers le torse. Les doigts plient légèrement à cause de la pression. Les paumes sont séparées.



POSITION DES YEUX : Fixez le regard sur le bout du nez.

RESPIRATION : Créez le rythme respiratoire suivant :

Inspirez doucement et profondément par le nez.

Expirez en **8 expirations égales et vigoureuses**, par la bouche en forme de « O ».

Sur chaque **expiration**, tirez le nombril fortement vers l'arrière.

DURÉE : Continuez pendant **3 minutes**. Augmentez lentement la durée jusqu'à **11 minutes**. Une pratique plus longue est réservée aux étudiants enthousiastes et sérieux.

POUR TERMINER : Inspirez profondément, gardez les poumons pleins pendant **10 à 30 secondes**, et expirez. Inspirez à nouveau et secouez les mains. Détendez-vous.

COMMENTAIRES

Les cinq éléments sont des qualités présentes dans le flux énergétique de la force vitale. Si tous les éléments sont forts, équilibrés et situés dans les endroits du corps qui leur sont propres, alors on peut résister au stress, aux traumatismes et à la maladie. On ne se laisse pas embrouiller dans des conflits où les deux hémisphères du cerveau se battent entre eux pour la prise et le contrôle des décisions.

Cette méditation utilise un mudra qui fait pression sur les 10 points dans les doigts qui correspondent aux zones du cerveau dans les deux hémisphères. Cette pression égale entraîne une sorte de communication et de coordination entre ces deux côtés. L'inspiration profonde confère endurance et calme. L'expiration par la bouche renforce le système nerveux parasympathique en agissant sur une zone réflexe située dans la gorge. Cela calme les réactions dues au stress. L'expiration en 8 parties stimule l'hypophyse et optimise la clarté, l'intuition et l'aptitude à prendre des décisions. Cette méditation résout de nombreux conflits intérieurs, particulièrement lorsqu'ils sont causés par la concurrence entre différents niveaux de votre fonctionnement, par exemple : entre spirituel et mental, entre mental et besoins physiques ou de survie.