

# Méditation pour l'équilibre émotionnel (Sunia(n) Antar)

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en août 1977

Avant de pratiquer cette méditation, buvez un verre d'eau.

Asseyez-vous avec les jambes croisées.

**MUDRA** : Croisez les bras sur la poitrine et verrouillez les mains sous les aisselles, les paumes ouvertes contre le corps. Haussez les épaules et pressez-les contre le lobe des oreilles, sans contracter les muscles du cou. Appliquez la fermeture du cou.

**POSITION DES YEUX** : Fermez les yeux.

**RESPIRATION** : La respiration deviendra naturellement plus lente.

**DURÉE** : Continuez pendant **3 minutes**, et augmentez progressivement la durée jusqu'à **11 minutes**.

## COMMENTAIRES

Cette méditation s'appelle Sunia(n) Antar. Elle convient aux femmes notamment. Lorsque l'on est soucieux ou contrarié et que l'on ne sait pas quoi faire, ou que l'on a envie de crier, de hurler et de mal se conduire, cette méditation est essentielle. Lorsque l'on est déstabilisé ou troublé, on devrait vérifier l'équilibre en eau et le rythme respiratoire. Les êtres humains sont faits d'environ 70% d'eau et le comportement dépend du rapport entre l'eau et la terre, l'air et l'éther. La respiration, qui représente l'air et l'éther, est le rythme de la vie.

Nous respirons en moyenne 15 fois par minute, mais lorsque nous arrivons à ralentir le souffle à 4 respirations par minute seulement, nous contrôlons indirectement notre mental. Les comportements véhéments sont éliminés et remplacés par un esprit calme, quelques soient les circonstances.

Lorsque la concentration en eau est déséquilibrée et que les reins sont sous pression, cela peut entraîner anxiété et contrariété. Boire de l'eau, hausser les épaules vers les oreilles et verrouiller fermement toute la partie supérieure du corps créent un étau qui fait pression sur les quatre côtés du cerveau. Après 2 ou 3 minutes, les pensées sont toujours là mais on ne les perçoit plus. Cette méthode est très efficace pour équilibrer le cerveau fonctionnel.

