MEDITATION POUR L'EQUILIBRE EMOTIONNEL

Cette méditation est issue du kundalini-yoga et convient bien aux femmes.

Comme nous sommes très sensitives et que nous subissons parfois une charge mentale importante, il est nécessaire de retrouver son centre rapidement lorsque nous sentons que ça déborde et avant que les plombs sautent !

Ce que nous subissons aujourd'hui met nos nerfs à fleur de peau et rajoute encore au stress de la gestion du quotidien. Notre système nerveux en prend un coup et a besoin d'être calmé.

Avant de pratiquer cette méditation buvez un verre d'eau car lorsque l'hydratation n'est pas suffisante, et que les reins sont sous pression (dû aux peurs), cela entraine de l'anxiété et de la contrariété.

POSTURE ET MUDRA :

Asseyez-vous jambes croisées ou à genou sur un coussin de méditation ou assise sur une chaise, les pieds bien à plat au sol.

Croisez les bras sur la poitrine et verrouillez les mains sous les aisselles, les paumes ouvertes contre le corps. Haussez les épaules et montez-les jusqu'au lobe des oreilles sans contracter les muscles du cou. Baissez la tête pour fermer la gorge. Fermez les yeux.

Respirez profondément et calmement par le nez. La

respiration deviendra naturellement plus lente. Pratiquez de

3 à 11 mn.

11 mn étant la durée minimum pour calmer les vagues du mental

LES BIENFAITS :

Vous allez sentir rapidement le calme revenir car cette posture permet de créer un contenant aux émotions. La respiration va apaiser le mental, les pensées peuvent être là mais seront en arrière-plan. Le fait de verrouiller le haut du corps crée une sorte d'étau qui fait pression sur le cerveau pour le ré-équilibrer.

Par : Catherine Delorme https://www.espacetantrayoga.com/
pour le Congrès de l'Amour Irrésistible. www.amourirresistible.com 2020