

# 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 Narn Sat Nam Sat Nam Sat Narn Sat Nam Sat  
Nam Wahay Gourou  
Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat Narn Sat Nam Sat  
Nam Wahay Gourou  
Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat Narn 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 n R , de Gourou (rouler le u R ,).

Le rythme aussi doit être exact : Commencez 11 minutes et augmentez progressivement au fil des jours pour atteindre 31 minutes. Lorsque vous avez fini cette méditation, inspirez profondément et expirez complètement 5 fois de suite.

Puis inspirez 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.