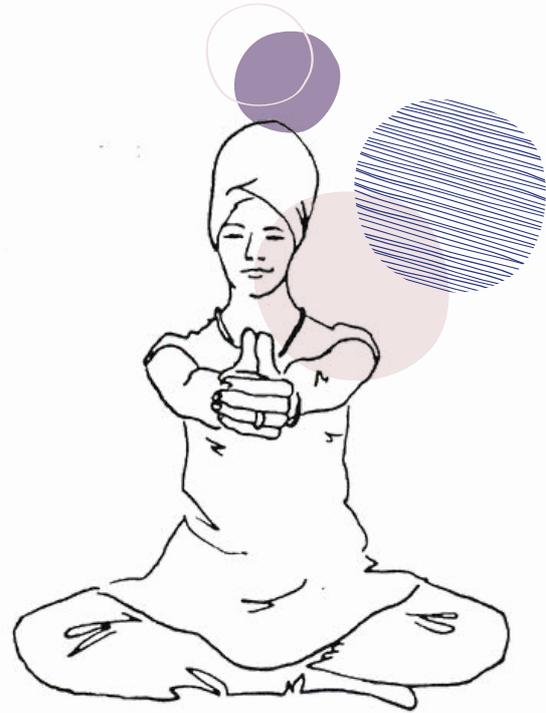


MÉDITATION POUR VOUS RECHARGER TOTALEMENT

Assis jambes croisées, la colonne droite. Les bras sont tendus devant vous, parallèles au sol, Fermez votre poing droit, enveloppez le avec votre main gauche. La base des paumes se touche, les pouces se touchent presque et sont tirés bien droits vers le ciel. Le regard est concentré sur les pouces. Inspirez en 5 secondes et expirez immédiatement en 5 secondes, puis restez poumons vides pendant 15 secondes. Continuez ainsi. Commencez par 3 à 5 minutes, et augmentez progressivement au fil des jours jusqu'à 11 minutes. Lorsque vous êtes poumons vides, vous pouvez aussi graduellement augmenter les temps jusqu'à rester 1 minute avant d'inspirer de nouveau.



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.