

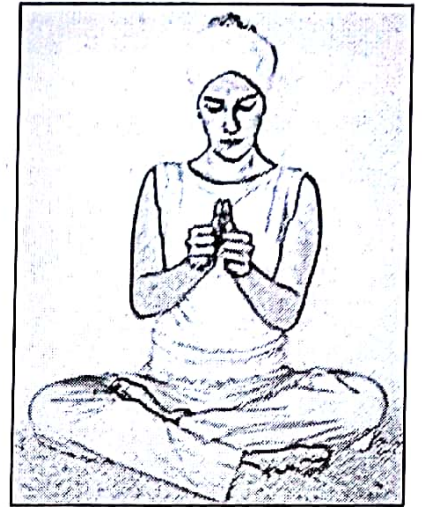
Méditation pour changer l'ego

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en juillet 1979

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

POSITION DES YEUX : Fixez le regard sur les articulations des pouces. Fermez légèrement les yeux.

MUDRA : Maintenez la colonne vertébrale droite et la poitrine légèrement soulevée. Les bras sont décontractés sur les côtés. Levez les mains devant la poitrine, au niveau du chakra du cœur, les paumes se faisant face. Fermez les poings, sans serrer, en gardant les pouces pointés vers le haut. Rapprochez les mains jusqu'à ce que la dernière phalange des pouces se touchent par les côtés. Le reste des mains est séparé.



RYTHME RESPIRATOIRE : Concentrez-vous sur la respiration. Créez un rythme constant en respectant la technique et les proportions suivantes :

Inspirez lentement par le nez pendant environ **8 secondes**.

Restez poumons pleins pendant environ **8 secondes**.

Expirez par le nez en **8 expirations successives égales**.

Restez poumons vides pendant **8 secondes**.

Une fois ce rythme établi, il est possible d'augmenter les temps au-delà de **8 secondes**, mais veillez à bien garder les mêmes proportions pour chaque partie de ce *pranayam*.

DURÉE : Démarrez cette pratique progressivement. Commencez par **3 minutes**. On peut aller progressivement jusqu'à **31 minutes**, en rallongeant de 3 à 5 minutes chaque semaine.

POUR TERMINER : À la fin de l'exercice, inspirez profondément, étirez les mains au-dessus de la tête, et ouvrez et fermez les poings plusieurs fois. Expirez.

COMMENTAIRES

Les effets de cette méditation sont nombreux. On l'utilise pour combattre le stress et l'hypertension. Elle engendre aussi une concentration profonde et un détachement qui vous permettent d'observer vos attachements. Une fois ces attachements reconnus, vous pouvez vous en libérer en cessant de vous identifier à eux, ou en offrant l'objet de votre attachement à l'Infini, au Cosmos ou à Dieu.

Il se peut que l'on entende parfois des sons intérieurs puissants, tels que des tambours, des sons de cloches, des sifflements, etc. Cela peut être en partie dû à des changements de pression dans le crâne et au niveau des tympans. Si les sons se transforment en une méditation profonde, il s'agit d'un ajustement normal des neurones dans le cortex. Ce phénomène ne durera pas et ne devrait pas perturber votre concentration.