



# Méditation pour un Cœur calme

---

KRI-AT-395

## Description

Assis en posture simple (tailleur ou autre selon confort, dos droit). Yeux fermés.

## Mudra

- Main gauche au centre de la poitrine, sur le chakra du cœur. La paume est posée à plat sur la poitrine, les doigts pointés vers la droite parallèles au sol.
- Main droite en Gyan mudra (index et pouce en contact), levée sur le côté comme pour prêter serment. La paume est tournée vers l'avant, avec majeur, annulaire et auriculaire pointés vers le haut. L'avant-bras est vertical, le coude décontracté sur le côté.

## Respiration

- Concentration sur le flux de la respiration. Inspiration lente et profonde, puis garder les poumons pleins et soulever la poitrine. Retenir le souffle aussi longtemps que possible. Expirer en douceur, progressivement et à fond. Retenir le souffle poumons vides aussi longtemps que possible. Possibilité de s'aider en comptant, mentalement par exemple 5 à l'inspiration, 5 poumons pleins, 5 à l'expiration, 5 poumons vides.

Pour terminer : Inspirer et expirer puissamment 3x. Se détendre.

Durée : 3 à 31 minutes

## Commentaire

Le foyer naturel de la force subtile, le prana, se trouve dans les poumons et le cœur. La main gauche est posée à cet endroit y engendrant un calme profond. La main droite, qui dirige l'action et l'analyse, prend la forme d'un mudra réceptif et détendu signifiant la paix. La position complète génère un sentiment de calme. Techniquement, elle crée un point de silence pour le prana dans le chakra du cœur.

Sur le plan émotionnel, la pratique de cette méditation accroît la clarté de notre perception dans nos rapports avec nous-mêmes et avec les autres. En cas de contrariété au travail ou dans une relation personnelle, fais cette méditation pendant 3 à 15 minutes avant d'agir. Puis agis avec tout ton cœur. Physiquement, cette méditation renforce les poumons et le cœur.

C'est une méditation parfaite pour les débutants. Elle fait prendre conscience de la respiration et conditionne les poumons. Lorsque tu retiens la respiration en gardant les poumons pleins ou vides « le plus longtemps possible », veille à ne pas forcer et ne pas haleter en reprenant ta respiration.

Commence par pratiquer 3 minutes. Si tu as plus de temps, essaie 3 cycles de 3 minutes, avec 1 minute de relaxation entre, ce qui fait un total de 11 minutes. Pour une pratique avancée de concentration et de rajeunissement, augmente la durée de la méditation jusqu'à 31 minutes.