



## *Peace of mind ou La Paix de l'esprit*

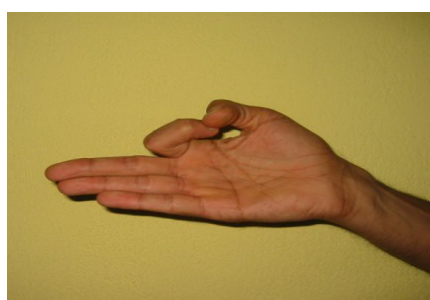
**Posologie:** Exercice à faire à chaque début de méditation,

- au quotidien 3 fois par jour matin, midi et soir
- en cas de stress important, à tout moment

Cette pratique ramène immédiatement le corps et l'esprit au calme, au silence, à la Paix intérieure.

**Position:** le corps peut être debout, assis, allongé et immobile.

**Les mains:** sont en **jnana mudra**, le pouce et l'index se rejoignent. Les autres doigts sont ouverts et tendus. En position assise, le dos de la main est posé sur le genou. Debout, les mains tombent le long du corps.



Il faut relier l'index et le pouce et en même temps exercer une légère pression comme si l'on voulait faire une pichnette. Les autres doigts sont accolés et tendus.

L'index est ce qui sert à désigner et à identifier y compris nous même lorsque dans certaines occasions quelqu'un nous interpelle et que l'on veut savoir par l'index pointant notre coeur (sic) si c'est bien nous qui sommes en cause.

Le pouce est le doigt le plus fort, de plus il est le seul à se trouver en opposition aux autres, il représente l'univers en tant que partenaire de notre propre personne.

Ainsi en reliant l'index et le pouce, nous unissons notre personne à l'univers, le microcosme au macrocosme.

Les autres doigts doivent être tenus en respect:

le majeur représente l'égoïsme et l'orgueil.

l'annulaire représente l'attachement aux passions

l'auriculaire représente Mayà , la puissance d'illusion

## Explication

L'exercice utilise le principe de la cohérence cardiaque. L'idée est de rythmer la respiration à l'inspir et à l'expir. La cohérence cardiaque permet de ralentir le métabolisme, en particulier de faire baisser les battements du coeur. Cela est en relation avec le système nerveux sympathique ( inspir, action, mécanisme réflexe) et le système nerveux parasympathique ( expir, repos); cela amène le calme et la paix de l'esprit et du corps. Il y a régulation du stress car les 2 systèmes neuro-végétatifs ( donc le système nerveux autonome) fonctionnent à l'unisson.

En bref, c'est un outil anti-stress qu'on peut déclencher à n'importe quel moment de la journée, les yeux ouverts ou fermés, en position assise ou debout, à l'arrêt, immobile.

## La pratique

On va combiner progressivement la respiration et le verbe.

### On pratique 1 première série de 7 respirations

Assis, les mains en jnana mudra. A l'inspir, le souffle part de la racine et remonte vers le haut de la tête. A l'expir, le souffle descend de la tête au chakra racine ( coccyx, périnée).

On compte 5 secondes à l'inspir, puis 5 secondes à l'expir.

### On pratique ensuite 3 séries de 7 respirations

La 1ère série. On pratique le mantra BUDDHO.

BUD à l'inspir, DHO à l'expir. Buddho signifie Eveil, Illumination, Bonnes pensées, paroles, actions, moyens d'existence.

La 2ème série. On pratique SATI, l'attention par:

"Je ne suis pas le corps", à l'inspir.. "je ne suis pas le mental", à l'expir.

La 3ème série. On pratique la METTA, l'amour inconditionnel.

A l'inspir, le souffle part du bout des doigts vers le coeur.

A l'expir, à l'inverse le souffle part du coeur vers le bout des doigts.

**La fin de l'exercice** est marquée par la focalisation de l'esprit sur la respiration et le calme au centre coeur. Un sourire apaisé, calme, serein est présent à l'intérieur.

Les ondes de fréquence passent du mode Bêta de la Zone3 ( identification à la vie courante).. au mode Alpha où les 2 hémisphères cérébraux se synchronisent.

L'exercice est un ancrage qui peut être pratiqué à tout moment dans la vie de tous les jours pour ramener Paix en soi.