

Invoquer un état méditatif

Cette méditation affecte la (glande) pituitaire et le système glandulaire, et son impulsion de rotation horaire et anti-horaire. Faites-en simplement l'expérience. Un effort honnête vous donnera les meilleurs résultats en termes d'expérience.

-Yogi Bhajan, 26 février 1979

Voici une méditation pour réguler l'activité glandulaire. En stimulant systématiquement la **glande pituitaire**, elle agit sur la conscience et invoque en nous un **état méditatif profond**. Vous pouvez pratiquer cette méditation pour elle-même, ou l'utiliser pour préparer une autre méditation.



Assis-e en posture confortable, les jambes croisées, le dos droit et le menton légèrement rentré pour aligner la nuque. Levez la main droite au niveau de l'épaule, le bras et l'avant-bras à la verticale ; la paume vers l'avant, faites un poing avec la main. Levez la main gauche au niveau de l'épaule ; pliez le poignet, la paume vers le haut, les doigts tendus vers le côté gauche. Gardez la main bien à plat. Fermez les yeux presque complètement, et concentrez votre attention sur le bout du nez.

Dans cette posture, inspirez lentement, longuement et complètement. Puis expirez avec la même conscience, la même régularité, et **maintenez les poumons vides le plus longtemps possible**, jusqu'au seuil de la gêne. Puis inspirez lentement et recommencez.

Tout au long de cette méditation, maintenez consciemment la position des mains. Vous aurez une forte envie de déplacer la main gauche, ou de bouger les doigts, mais n'en faites rien et **restez stables**.

Continuez ce schéma respiratoire (ou *prānāyāma*) pendant 11 minutes. En augmentant graduellement le temps de pratique, vous pouvez pratiquer cette méditation jusqu'à 31 minutes.