

Les points essentiels à prendre en compte pour une méditation efficace :

1. Position du Lotus

S'asseoir sur un coussin ou un matelas, les jambes croisées, la plante des pieds devant faire face au ciel.

Les parties génitales doivent se trouver en dehors du matelas ou coussin.

Pour les débutants ne pouvant mettre les 2 pieds en position "haute" (plante des pieds vers le ciel), le mieux est de croiser les jambes avec un seul pied en position haute.

2. Avoir le dos bien droit

Faire des mouvements circulaires avec les épaules, bien ouvrir la poitrine de sorte que la colonne vertébrale soit droite et bien alignée.

Maintenir cette position sans être trop rigide et en arrivant à être relaxer

3. Position des mains

La main gauche en dessous, les doigts pointant vers la droite et la main droite placée au dessus de la main gauche avec les doigts pointant vers la gauche

Les 2 pouces doivent se toucher très légèrement et l'index de la main droite doit être complètement relâché.

4. Mouvement de la mâchoire

La mâchoire doit se déplacer vers l'intérieur, légèrement vers le cou et se détendre

5. La langue doit toucher à la partie supérieure du palais.

Faire rouler la langue vers l'arrière lentement en continuant de toucher le palais.

6. Les yeux légèrement fermés

Regarder droit devant, avec les paupières naturellement fermées

7. Ralentir son rythme de respiration

Essayer de garder sa respiration longue et douce. La clé du succès est de concentrer son esprit sur sa respiration et son rythme cardiaque et de n'avoir aucune autre pensée

Le chant du son "Ah" :

Cela entraîne et renforce les fonctions cardio-vasculaire. Particulièrement durant les circonstances actuelles du Covid, renforcer le système respiratoire aide à renforcer le système immunitaire.

Points essentiels

1. Maintenir la position du Lotus pendant le chant
2. La bouche ouverte en grand (comme un bébé qui pleure), essayer de projeter sa voix le plus fort possible afin de ressentir des vibrations autour de la zone cardio-pulmonaire.
3. Essayer de maintenir chaque chant 'Ah' pendant 25 secondes mais cela est OK si le chant est plus court notamment au début. L'important est de persévérer.
4. Effectuer le chant 'Ah' pendant 30 à 40 minutes, l'estomac vide, avant le breakfast, le déjeuner et le diner.
5. Le mieux est de pouvoir faire l'exercice dans une pièce isolée, les portes et fenêtres peuvent être légèrement ouvertes pour amener un flux d'air. Dans le cas d'une impossibilité d'avoir un endroit isolé, le volume du chant 'Ah' peut diminuer, mais crucial de maintenir les 25 secondes

Exercice de respiration “Heng-Ha” :

“Heng-Ha” est un exercice de respiration basé sur 2 sons qui aide à limiter les risques de grippe.

1. Toujours maintenir la position du Lotus lors de la pratique de cet exercice
2. “Heng” avec un son nasal, ouvrir la bouche légèrement mais projeter le son avec force via la cavité nasale, ce qui permet d'éliminer les virus et

bactéries logés à l'intérieur de la cavité et éviter de futures infections.

3. “Ha” (avec prononciation correspondant au 4ème ton en Mandarin). Ce 4ème ton commence "haut" mais descend rapidement "bas". Les Européens associent ce ton avec un ordre stric et énervé. Le son doit être court et abrupte. Ouvrir la bouche moyennement, permettant d'éliminer les virus et bactéries dans la cavité bucale et la partie supérieure de la gorge et évite les risques d'infections

4. Pratiquer l'exercice l'estomac vide, et les 2 sons doivent être pratiqués ensemble. "Heng-Ha" comptant pour un son, pratiquer 99 sons par session.

5. Tout comme le son 'Ah', le mieux est de pratiquer dans une pièce isolée, portes et fenêtres légèrement ouvertes pour laisser entrer un flux d'air.

