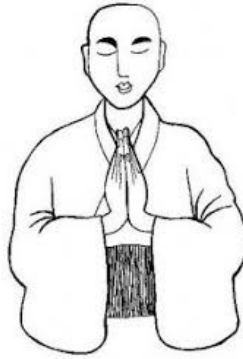


## Méditation **Gassho**



Le but de la Méditation **Gassho** est d'augmenter l'énergie du praticien et de le placer dans un état d'esprit méditatif, pratiqué au quotidien cela permet d'observer notre dialogue intérieur et d'être moins agité qu'à l'ordinaire.

La main gauche représente la lune et la droite le soleil, chaque doigt représente les cinq éléments :

- le pouce représente le vide
- l'index représente l'air
- le majeur représente le feu
- l'annulaire représente l'eau
- l'auriculaire représente la terre

Lorsque nous joignons les mains tous les éléments sont réunis et nous renforçons de nombreuses terminaisons nerveuses et méridiens.

Choisissez un endroit calme et tranquille.

Installez-vous au sol assis sur un coussin ou sur une chaise, gardez le dos aussi droit que possible sans provoquer de tension, la méditation devient plus facile lorsque la colonne vertébrale est tenue bien droite.

Fermez les yeux, détendez vous.

Joignez vos paumes de mains l'une contre l'autre sur le chakra du cœur et placez votre attention sur le point précis où les deux majeurs se rencontrent. Inspirez doucement et profondément laissez passer vos pensées sans vous y accrocher, il s'agit de vivre le moment présent sans vouloir obtenir quelque chose.

Respirez normalement.

Placez votre langue contre le palais lorsque vous inspirez, ensuite à l'expiration, laissez votre langue revenir en place.

Ainsi vous complétez la circulation d'énergie dans le corps et l'esprit.

Si à un moment la position devient inconfortable, posez vos mains jointes sur vos cuisses en gardant votre attention sur le contact de vos majeurs.

Continuez ainsi la méditation et laissez faire. (10mn et plus)

Profitez du moment présent.