

3 Soulagez vos articulations

Les articulations –là où s’attachent les tendons– sont le lieu privilégié des douleurs : concentrer son attention sur le milieu du muscle atténue les tensions. On imagine un point d’acupuncture –ou un soleil brûlant– au milieu du muscle pour focaliser l’attention sur cet endroit, c’est-à-dire sur le milieu du segment de membre.



4 Souriez !

Le sourire s’obtient non seulement en relevant légèrement la commissure des lèvres et en détendant le front mais surtout par la relaxation des points au centre des tempes. Ensuite, pour imiter le sourire du bébé qui entend sa mère venir vers lui, un léger relèvement des points situés sur la base externe des orbites des yeux signe le sourire du regard car l’on sourit plus avec les yeux qu’avec la bouche.

5 Déliez la langue

La prise de conscience au niveau de la mâchoire est importante : beaucoup d’émotions se concentrent à cet endroit. Lors de colères ou de frustrations, la langue vient se mettre à l’avant, comme une langue de vipère. La langue vers le bas est le signe de la colère. Le fait de positionner la langue dans le creux supérieur du palais –au centre de la mâchoire– désamorce les émotions négatives et crée un circuit énergétique vers le sommet.

6 Marchez !

Il n’est pas nécessaire de s’asseoir pour méditer. Certes, le mental peut plus facilement être calmé lorsque le corps est immobile mais le bouddha lui-même commençait sa journée par une marche méditative... On peut méditer en allant chercher un dossier, en montant un étage, en faisant une course ou en prenant son bus : c’est l’intention qui compte.

Quelques recommandations pour y parvenir

- Synchroniser le souffle et les pas : selon la vitesse de la marche, au début, on fait un ou deux pas sur chaque séquence de respiration (inspir, expir et un arrêt poumons vides, voire un arrêt poumons pleins) pour augmenter progressivement, selon le calme de la respiration, de trois à quatre pas sur chaque séance.
- Compter les pas : le comptage des pas peut paraître scolaire mais le mental est comme un enfant : si on ne lui donne pas un cadre, il risque de devenir anxieux. Le fait de compter le calme : il sait ce qu’il doit faire.