

MAI 2013

LA PURIFICATION MENTALE ET PHYSIQUE DU MATIN

Avant de se lever

«Vous vous réveillez lentement et vous imaginez que le soleil jette sa lumière sur un jour nouveau. Le matin signifie aussi pour nous qu'une nouvelle journée de vie a commencé.»

«Vous vous redressez, regardez vers l'est, pensez au soleil, et vous vous représentez votre propre image en pensée.
Puis, répétez le mantra suivant :

Soleil, ô soleil, je te remercie pour ce nouveau jour de vie. Permetts-moi de vivre encore de nombreuses journées comme celle-là et veille à ce que mes cinq sens restent en bonne santé jusqu'à la fin de ma vie. Donne-moi ta bénédiction et protège-moi.
Je te remercie pour cette nouvelle journée de vie. Conduis-moi dans ta lumière, montre-moi le bon chemin et aide-moi à prendre les bonnes décisions.
Protège-moi et bénis-moi avec bienveillance.
Je te remercie pour cette nouvelle journée de vie.
Je te remercie pour cette nouvelle journée de vie.
Je te remercie pour cette nouvelle journée de vie.

Après ce mantra du soleil, faites à présent cinq respirations profondes...

Pranayama est un concept spécifique au Yoga et désigne différents exercices respiratoires.

La respiration est notre lien au cosmos et nous permet de prendre la mesure de notre vitalité»

«Pensées du matin»

«Le matin est un moment sacré; évitez par conséquent de trop parler. Apaisez votre esprit et évitez de penser à certaines personnes, à certains soucis ou problèmes.

Concentrez-vous sur un nettoyage approfondi de votre corps.

Si des pensées concernant vos problèmes ou vos tâches de la journée devaient vous traverser l'esprit, efforcez-vous très consciemment de penser plutôt au fait que le soleil est en train de vous apporter un nouveau jour à vivre. Continuez à avoir ces pensées un peu après votre bain. »

«Il convient de ne pas oublier les points suivants»

«D'un point de vue ayurvédique, les choses suivantes sont préjudiciables à votre santé :

Ne sautez pas du lit lorsque vous vous levez le matin.

Le corps a besoin d'un moment pour passer de l'état de repos (Tamas) à l'état éveillé où il se remet à bouger.

Il convient d'effectuer cette transition de la manière la plus douce et la plus prudente possible.

Certaines personnes sautent de leur lit le matin, vont directement sous la douche, s'habillent à toute vitesse et vont immédiatement à leur travail.

Ces personnes souffrent en général de problèmes digestifs qui peuvent être à l'origine d'autres troubles.

Ce type de comportement est néfaste pour l'organisme et cela a tôt ou tard des conséquences sur l'état de santé.»

Source : Extrait du livre du Dr Vinod Verma, «La médecine ayurvédique au quotidien», éditions Médicis, 2004, p.69-70-90