

# COUVRIR SA TÊTE LORS DU YOGA TANTRIQUE BLANC® & AUTRES MÉDITATIONS

*Le yoga tantrique blanc® est un processus de méditation profonde qui demande de recouvrir complètement la tête tout autour de la ligne capillaire, et non uniquement le chakra de la couronne.*

Les études scientifiques démontrent que la chevelure est vivante et possède une fonction énergétique. Si vous avez les cheveux longs, le fait de les attacher en un chignon ferme sur le dessus de votre tête aide à contenir l'énergie.

De la même façon, le fait de se couvrir la tête durant une méditation vous permet d'être en contact avec votre sixième centre, soit le chakra Ajna. Se couvrir la tête stabilise l'activité cérébrale ainsi que les 26 parties du cerveau, lesquelles sont inter reliées au système neurologique et au champ électromagnétique. C'est une mesure qui crée une focalisation du circuit fonctionnel des hémisphères cérébraux et qui accorde l'ensemble du système neurologique. C'est toute la partie de la tête se trouvant autour de la ligne capillaire qui doit être couverte, et non uniquement celle qui correspond au chakra de la couronne.

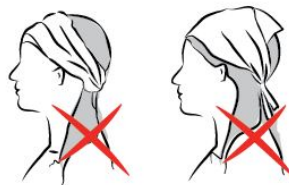
Le crâne est composé de minuscules os qui bougent constamment, même si c'est parfois de l'ordre de seulement quelques micromillimètres; le degré suivant lequel ils bougent affecte les niveaux de calme ou d'anxiété de l'individu. Avoir la tête couverte procure ainsi une sensation de retenue et permet une concentration optimale durant la pratique du yoga ou lors d'un travail qui exige la clarté d'esprit. Cela aide littéralement à « garder toute votre tête ».

Tout moyen servant à se couvrir la tête est utile lors d'une méditation.

Les turbans servent à retenir l'énergie à l'intérieur et sont excellents pour créer le focus méditatif au troisième œil, soit l'espace au centre des sourcils. Un autre bienfait du turban consiste dans le fait que cet enveloppement dans 5 à 7 épaisseurs de tissu couvre entièrement les tempes, ce qui prévient toute variation ou tout mouvement dans les différentes parties de la boîte crânienne.



Whole head and hairline completely covered



Back and top of the head or hairline not exposed