

मनो शान्ति

mano shanti

Paix du mental

Mano Shanti permet de calmer le mental, de recentrer, d'apaiser et de détendre. Cette infusion est particulièrement conseillée aux personnes qui cogitent beaucoup du fait des nombreuses décisions qu'elles ont à prendre, ce qui peut aller jusqu'à l'état de stress ou d'anxiété.

Préparation :

Un sachet de Mano Shanti pour 200 ml d'eau bouillante.
Laisser infuser 8 à 10 minutes.
Boire une à quatre tasses par jour.

Galanga*

– Inde / Indonésie

Cannelle de Ceylan*

– Madagascar

Fenugrec* – Occitanie

Gattilier*

– Croatie / Maroc

Ashwagandha*

– Inde

Gingembre*

– Inde / Sri Lanka

Curcuma*

– Madagascar

Fenouil*

– Puy-de-Dôme

Macis*

– Madagascar / Sri Lanka

Aneth*

– Puy-de-Dôme

Carvi* – Allemagne

Poivre long*

– Sri Lanka

Mandarine verte*

– Brésil

* : issu de l'agriculture certifiée biologique

Selon l'ayurveda :

Vāta symbolise le mouvement. Chez l'individu en bonne santé Vāta permet une bonne respiration, une bonne circulation et une réflexion cohérente. Lorsque Vāta est trop développé il prend le dessus sur notre mental et le rend agité : s'endormir devient compliqué, il est difficile de poser nos idées et de les contrôler. Vāta c'est le mouvement, l'irrégularité, la sécheresse, le froid, la légèreté. Il augmente en présences de ces qualités. Ainsi Mano Shanti pacifie Vāta en rétablissant sa bonne circulation afin d'apaiser le mental. Notamment grâce au galanga, une cousine du gingembre qui est bien plus efficace pour apaiser les états fébriles, c'est le premier ingrédient de notre infusion. Et, selon le Hatha Yoga Pradipika, un traité de Yoga du XVème siècle : « Là où Vāta est en mouvement, le mental est en mouvement. Là où Vāta est calme, l'esprit est apaisé. »



रस **Rasa (goût)** : sucrée et piquante.

गुण **Guṇa (qualité)** : onctueuse, lourde et pénétrante.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude.

वपिक **Vipāka (résultat)** : équilibrée sucré/piquant.

Sanskrit :

Mano = mental

Shanti = paix

Conseils du Vaidya :

Pour apporter la paix dans votre mental, le meilleur outil est votre propre respiration

Ayez une respiration régulière, c'est à dire à un rythme constant.

Une respiration lente apaise, mais c'est surtout la régularité de la respiration qui va apporter la paix dans votre mental.

Ainsi, une respiration rapide lors d'un footing à allure régulière va apaiser votre mental, parce que votre rythme est constant.

De même l'exercice de pranayama Kapalabhati, où l'on se concentre sur les expires, apaise votre mental s'il est effectué à un rythme constant, comme un métronome.

Rappelez vous : la régularité amène la stabilité, la stabilité apporte la sécurité, en sécurité, votre mental est en paix.



FR - BIO - 01
Agriculture UE /
non UE

Référence infusette 050000
EAN 3700876600430
Référence boîte 050020
EAN 3700876600621



Golden Temple
8 rue de la Métallurgie
38420 Domène