

Méditation

Ong pour la négativité et la tension

Posture : Asseyez-vous en *Virasan*, sur le talon gauche, le pied droit au sol à plat avec les orteils au niveau du genou gauche.

Mudra : Appliquez le *Mudra de Vénus**, les bras étirés au dessus de la tête et les paumes de mains dirigées vers le ciel.

Etirez la colonne vertébrale, du bas vers le haut et appliquez *Jalandhar Bandh*, la fermeture du cou.

Mantra : **ONG** - la conscience créatrice

Chantez le mantra en continu pendant **3 à 31 minutes**.

Guru Gobind Singh s'asseyait dans cette posture et chantait « Ong » durant 2h30.

* *Mudra de Vénus* : cette fermeture des mains est différente lors qu'elle est pratiquée par une femme ou par un homme. Pour les femmes les doigts de la main gauche sont croisés sur ceux de la main droite et inversement pour les hommes. Ce *mudra* canalise l'énergie sexuelle et favorise l'équilibre glandulaire.

