

Subagh Kriya

I

Posture classique, colonne vertébrale droite.

bras détendu, coudes pliés, paumes vers l'avant.

Frappez les côtés extérieurs des mains ensemble, frappant puissamment la zone de la base du petit doigt à la base de la paume. Ensuite, tourner les paumes pour frapper les côtés des index.

Chantez Har avec le bout de la langue, tirant le nombril avec chaque Har. Vos yeux sont concentrés au 3eme oeil. Cette méditation a été enseigné au rythme de Har Tantrique par Simran Kaur.



II

Tendez les bras en l'air haut à un angle de 60 degré. Étendez vos doigts, les faisant raide.

Les paumes font face en avant. Croisez vos bras devant votre visage. Alternez la position des bras lorsqu'ils se croisent : d'abord le bras gauche devant le droit et ensuite l'inverse.

Continuez à croiser les bras, gardant les coudes droit et les doigts ouverts et raides. Ce mouvement est aussi fait au rythme de Har Tantrique par Simran Kaur, mais cette fois vous ne chantez pas.



III

Gardez vos bras à soixante degrés comme dans l'exercice précédent.

Fermez vos poing autour de vos pouce, serrant votre pouce fermement comme si vous essayez d'en serrer tout le sang.

Déplacez vos bras dans des petits cercles en arrière comme vous continuez à serrer votre pouce. Vos bras sont tendus et le séjour de coudes tout droit. Chantez le mantra "God" puissamment depuis votre nombril. Un cercle en arrière des bras égale une répétition "de Dieu". La vitesse et le rythme du chant sont les mêmes que dans les exercices précédents. Le mouvement est puissant pour que vos secousses d'épine entières, vous pouvez même être soulevés légèrement en haut de la terre par le mouvement.



Subagh Kriya

IV

Pliez vos bras.

Les avant-bras sont parallèles au plancher et les paumes font face au corps au niveau du diaphragme.

La main droite est au dessus de la main gauche.

Les mains se déplacent alternativement en haut et en bas entre le coeur et le nombril.

En meme temps que le mouvement de mains, chantez :

Har Haray Haree, Whahay Guroo

dans un son monotone avec une répétition du mantra approximativement toutes les 4 secondes.

Le chant est scandé de votre nombril. Si vous pratiquez les exercices pour 3 minutes chacun, vous chanterez le mantra à haute voix pendant 1 minute, le chuchoterez fortement pendant 1 minute et sifflez ensuite cela pendant 1 minute.



V

Pliez vos coudes et posez votre avant-bras droit sur votre avant-bras gauche, avec vos paumes

vers le bas. Les bras sont tenus devant votre corps à la hauteur d'épaule. Fermez vos yeux, gardez vos bras stables. Gardez votre colonne droite et vos bras parallèles au plancher. Respirez lentement et profondément pour qu'un souffle prenne une minute complète. Inhalez pendant 20 secondes, tenez-vous pendant 20 secondes et exhalez pendant 20 secondes.

