

Kriya pour connaître par l'intuition

Lorsque nous faisons confiance à notre intuition, nous sommes capables de visualiser avec concentration et détermination, de ressentir la puissance de notre projection et de comprendre notre but. Si notre intuition est faible, nous pouvons nous sentir confus et déprimés et avoir tendance à sur-intellectualiser. Le Kundalini Yoga nous enseigne les moyens d'activer et de faire confiance à notre intuition. Lorsque nous nous faisons confiance, nos cœurs et nos esprits s'ouvrent à l'Inconnu, et nous recevons des messages de guidance pour vivre notre destinée.

Cette série de yoga se trouve dans le manuel « Transformation - Volume deux : Servir l'infini » par Yogi Bhajan.

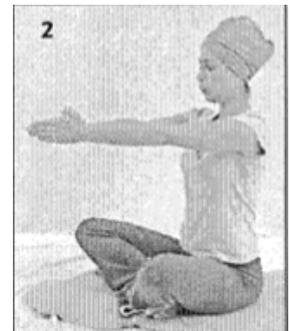
1. Asseyez-vous en posture facile avec la colonne vertébrale droite. Le coude gauche est plié, la paume à plat face au sol, devant le centre du cœur. Le bras droit est tendu vers l'avant à un angle de 60 degrés. Fermez les yeux et respirez lentement et honnêtement. Fermez les yeux et respirez lentement et honnêtement (jusqu'à ne plus respirer qu'une seule fois par minute).

11 minutes.



POUR TERMINER : Restez dans la position, inspirez profondément, retenez votre respiration pendant 10 secondes en contractant tous les muscles du corps. Expirez. Répétez 2 fois de plus. Détendez-vous, roulez vos épaules, étirez vos bras et votre cage thoracique.

2. Tendez les bras droit devant la poitrine, les paumes se touchant et les pouces étant verrouillés l'un sur l'autre. Fermez les yeux et sifflez une chanson de votre choix. **7 minutes.** Cette posture affecte la parathyroïde et vous pouvez ressentir une pression dans votre cou.



3. Mettez les mains en Lotus Mudra au niveau des yeux. Détendez tout le corps mais maintenez fermement la position des mains. Fermez les yeux pendant 3 minutes. Il s'agit d'une action entrelacée où une partie du corps dans une posture confinée devient l'antenne et le reste du corps est détendu pour recevoir.

4. Inspirez et serrez les mains devant le centre du cœur et appuyez aussi fort que vous le pouvez. Expirez et répétez 2 fois de plus. Ensuite, détendez-vous, parlez et ancrez-vous pendant quelques instants.



COMMENTAIRES : Ce kriya développe votre capacité à vous ouvrir à l'Inconnu par l'intuition et la sensibilité. Le premier exercice effectué avec la Respiration d'une minute relie le Centre du Cœur, l'Arcline et votre projection. Ressentez votre champ magnétique et votre Aura pendant que vous méditez. Dans le deuxième exercice, le sixième chakra est stimulé par le son d'un sifflet aigu. Le son détend et ouvre. Le verrouillage de la main renforce la neutralité. Le troisième exercice est le point d'appui. Vous créez une polarité entre la position fixe de la main, comme des antennes, et les cellules détendues du reste du corps. Vous accueillez et recevez les informations et les intuitions du connu et de l'Inconnu. C'est un excellent kriya pour se préparer à une prière puissante et pour développer l'intuition.

Vous trouverez d'autres excellents kriyas pour renforcer votre intuition dans le manuel "Transformation - Volume deux : Servir l'Infini" de Yogi Bhanjan.