

# K.R.I.Y.A.S

Méditation N. 771130

« Le bas du dos est l'endroit où s'opère le contrôle du souffle »

## Posture:

Figure No.

Asseyez-vous dans une pose méditative avec les jambes croisées. Maintenez la colonne vertébrale droite et tirez sur le bas du dos (quatrième, cinquième et sixième vertèbres).

## Mudra:

Pressez les paumes ensemble avec le pouce droit croisé par dessus le gauche.

## Bras:

Déposez les mains dans le giron de façon à ce que les bases des mains soient près du point du nombril. Les coudes sont détendus sur les côtés. Les épaules sont relâchées.

## Respiration:

Inspirez profondément et complètement entre chaque cycle du mantra qui est chanté à voix haute. Pendant la deuxième partie, respirez lentement et longuement, mais normalement. Portez le rythme respiratoire à huit respirations par minute. Pour la troisième partie, inspirez et chantez le mantra huit fois à chaque respiration.

## Yeux:

Regardez droit devant vous puis fermez les yeux aux neuf-dixièmes.



11/30/77

**Mantra:**

Ce mantra est le **17th Salok du Sukhmani Sahib**. Il est chanté à voix haute en monotone. **11 minutes**

**"AD SACH JUGAAD SACH HEBHAY SACH NANAK HOSIBHAY SACH"**

**3 ½ minutes** chantez mentalement.

**1 minute:** Pour fini, **chantez WAHE GURU huit fois par minute** en monotone pendant une minute.

**Points d'attention :**

Gardez un impact correct. N'essayez pas de vous détendre. Participez pleinement et faites de votre mieux. Ne bougez aucune fibre de votre corps pendant la partie silencieuse. Appliquez le contrôle le plus strict.

**Timing :**

Part I - 11 minutes chantez à haute voix (Ad sach ....)

Part II - 3 ½ minutes chantez mentalement (Ad sach ....)

Part III - 1 minute chantez en monotone WAHE GURU huit fois sur une expiration

**Commentaires:**

Le bas du dos nous fait mal parce que c'est là que se trouve le contrôle de la respiration. La respiration n'est pas contrôlée dans les poumons. Elle est régie par la huitième vertèbre du haut qui est la base du cou et aussi au niveau de la quatrième et cinquième vertèbre entre le centre nerveux du disque.