

Accéder à la connaissance de l'Univers

1er avril 1998



1. Asseyez-vous en posture facile et prenez le mudra du lotus avec vos mains. Lotus Mudra est réalisé en touchant la base des paumes ensemble, en touchant le bout des petits doigts ensemble, et le bout des pouces ensemble. Les autres doigts sont doucement repliés et le mudra ressemble à une fleur ouverte.

Placez le mudra au centre de votre poitrine, devant le centre du cœur. Les yeux sont fermés à 9/10ème, regardent au bout du nez. Concentrez-vous et installez-vous, tenez la position en silence pendant 2-3 minutes.

Puis commencez à chuchoter le mantra Pavan Guru avec la version de Guru Shabad Singh. Tenez la position stable pendant 25 minutes.

*Pavan Pavan Pavan Pavan Par Paraa Pavan Guru
Pavan Guru Wahe Guru Wahe Guru Pavan Guru*

« Utilisez le pouvoir du souffle avec le pouvoir du nombril... Ouvrez les chakras avec prana, apana et udyana... Concentrez-vous et profitez-en pour expérimenter ce kriya... Méditez... »

Inspirez profondément et relâchez votre corps. Relâchez les mains sur les genoux et venez en posture méditative. Position suggérée : posture facile, poitrine sortie, menton rentré, les mains en Gian Mudra.

2. Immédiatement commencez une respiration longue et profonde. Rechargez-vous avec cette respiration longue, profonde que vous faites consciemment, en prêtant attention au remplissage complet avec autant de souffle que possible sur l'inspiration et au vidage complet des poumons sur l'expiration. 3 minutes.

3. Restez dans cette position et commencez la Respiration du Feu puissamment. 2 minutes

« Faites une respiration puissante et forte. N'oubliez pas la Respiration du Feu. Elle garantit votre santé ».

Pour finir : Inspirez profondément, tenez le souffle 10 secondes en pompant le nombril aussi puissamment que possible. Expirez. Répétez cette séquence respiratoire encore deux fois et relâchez.