

Méditation pour une énergie absolument puissante

11 minutes ou moins

1 exercice

Ong est le son du chakra Ajna, le sixième centre de la conscience. Cette méditation est censée vous donner une énergie puissante, vous aider à remédier à la fatigue mentale, agir sur les yeux, les oreilles, le nez, la thyroïde et le cerveau, et vous donner une grande joie de vivre. Il est préférable de la pratiquer lorsque vous pouvez dormir après, ou lorsque vous avez une dure journée devant vous - dans les deux cas.

Posture : Asseyez-vous en Easy Pose avec la colonne vertébrale droite. Verrouillez tous vos doigts, à l'exception de l'annulaire, qui sont serrés l'un contre l'autre et pointent vers le haut. Le pouce droit verrouille le pouce gauche. Placez le mudra au niveau du diaphragme, à plusieurs centimètres du corps, les doigts du soleil pointant vers l'extérieur selon un angle de soixante degrés.



Yeux : Fermez les yeux.

Respiration/Mantra : Inspirez profondément et chantez Ong en forme longue, une récitation de Ong par expiration (environ 15 secondes, mais dans un groupe, chaque personne chante à son propre rythme). Le son est créé par le nez ; la bouche est maintenue légèrement ouverte, mais aucun air ne sort par la bouche. Le son vient du nez en passant par l'arrière du palais supérieur. Votre palais supérieur va vibrer. Concentrez-vous pour le faire correctement.

Continuez pendant 8 minutes.

Traduction Param Prakash Kaur