

Wahe Guru Kriya (Trikuti Kriya)

Tout en chantant, sur "Wa" concentrez-vous sur le centre du nombril, sur "He" concentrez-vous sur la poitrine, et sur "Guru" concentrez-vous sur les lèvres pincées. On découvre ce kriya en l'expérimentant. Cet ensemble est un entraînement total pour la thyroïde, l'hypophyse et la glande pinéale. Votre corps entier va transpirer. Méditez après ce kriya et réalisez que nous sommes des canaux pour la vérité et que maintenir la grâce dans les moments les plus disgracieux est la vraie valeur humaine.

1. Posture de la chaise (3 minutes)

1. Prenez la posture de la chaise (genoux pliés, dos parallèle dessus des pieds).
2. Gardez la colonne vertébrale droite et la tête tournée vers
3. Tournez la tête vers l'épaule gauche et dites "Wahe".
4. Tournez la tête vers l'épaule droite et dites " Guru ".
5. Alterné à un rythme modéré pour faire un courant sonore "Guru, Wahe Guru".
6. Continuez.



Mantra

- Wahe Guru

2. Debout (3 minutes)

1. Tenez-vous droit.
2. Mettez les mains sur les hanches et penchez-vous en arrière.
3. Gardez les jambes droites.
4. Laissez la tête tomber en arrière.
5. Tournez la tête vers la gauche et dites "Wahe".
6. Tournez la tête vers la droite et dites " Guru ".
7. Continuez.



Mantra

- Wahe Guru

3. Flexion (3 minutes)

1. Tenez-vous droit.
2. Penchez-vous légèrement pour que les mains reposent sur le sol.
3. La colonne vertébrale est droite mais la tête est relevée.
4. Tournez la tête vers la gauche et dites "Wahe".
5. Tournez la tête vers la droite et dites "Guru".
6. Continuez.



Mantra

- Wahe Guru

4. Étirement debout (3 minutes)

1. Se mettre debout. Tendez les bras au-dessus de votre tête.
2. Sur "Wahe", les pieds sont à plat sur le sol.
3. Avec "Guru", levez-vous sur la pointe des pieds.
4. Continuez.



Mantra

- Wahe Guru

5. Sphinx (3 minutes)

1. Asseyez-vous sur les talons.
2. Placez les paumes à plat sur le sol, juste devant les genoux.
3. La colonne vertébrale et les bras sont droits, à la manière d'un
4. Chantez "Wahe", puis penchez-vous en avant, en touchant le sol.
5. Continuez.



Mantra

- Wahe Guru

6. Panj Shabd

Chuchoter (2 minutes)

1. Asseyez-vous en posture facile.
2. Chuchotez le Panj Shabd : "Sa Ta Na Ma".

Chantez à voix haute (2 minutes)

1. Toujours en posture facile.
2. Chantez le Panj Shabd : "Sa Ta Na Ma" à voix haute.

Mantra

- Sa Ta Na Ma



7. Flexion de la colonne vertébrale en chantant (3 minutes)

1. Venez immédiatement sur les talons avec les paumes sur les
2. Commencez à fléchir la colonne vertébrale, et avec un chuc "Sa" en avant, "Ta" en arrière, "Na" en avant, "Ma" en arrière.
3. Continuez, puis méditez.

Mantra

- Sa Ta Na Ma



Traduction Param Prakash Kaur