

# Chakkr Chaluni Kriya

Cette méditation utilise le mantra Chhattar Chakkar Varti, qui est donné pour atténuer l'anxiété, la dépression, l'insécurité et la peur, et pour apporter la victoire. Il donne de l'assurance et de la confiance en soi. On dit qu'il stimule les glandes thalamus et hypothalamus.

Ce mantra est tiré des quatre dernières lignes du Jaap Sahib, écrit par Guru Gobind Singh, qui représente le courage et la radiance.



**Posture et Mudra :** Asseyez-vous en posture facile, les coudes pliés de façon à ce que le haut des bras soient le long de votre cage thoracique et que vos coudes reposent contre les côtes inférieures. Vos avant-bras sont dirigés vers le haut. Les paumes sont plates et tournées vers le ciel. Les doigts sont fermes et tenus ensemble.

**Mantra :** Chantez avec Chhattar Chakkar Varti, les 4 dernières lignes du Jaap Sahib. La version originale est celle de Kulwant Singh.

*Chhattar Chakkar Varti, Chhattar  
Chakkar Bhugati, Suyambhav  
Subhang, Sarab Daa Sarab Jugati  
Dukaalang Pranaasi, Dayaalang  
Saroopay, Sadaa Ang Sangi,  
Abhangang Bibhooti.*

Chantez en utilisant la pointe de votre langue contre votre palais supérieur. Cela affectera votre thalamus et votre hypothalamus.

**Mouvement :** Déplacez vos avant-bras en petits cercles vers l'intérieur en gardant les paumes à plat et tournées vers le haut. Déplacez-vous à partir du coude, mais en gardant les coudes appuyés sur les côtes inférieures. Au fur et à mesure que vous bougez, vos yeux se ferment automatiquement.

**Temps :** Continuez pendant 11 à 18 minutes. Pour terminer, inspirez, retenez votre respiration pendant 10 à 15 secondes, tout en faisant des cercles vers l'intérieur aussi vite que possible (3 fois par seconde) et expirez. Répétez cette séquence deux fois de plus.

© Photo 3HO. Ce kriya est une propriété de YB Teachings, LLC. Cette méditation a été enseignée à l'origine le 10 mai 1996 et peut être trouvée dans le manuel « Self-Experience ».