

Kriya de la lune

Il s'agit d'une méditation qui équilibre l'énergie de la lune en vous. La lune gouverne les émotions et cette méditation spécifique vous aidera à vous débarrasser de la fatigue et vous apportera beaucoup de vitalité et d'énergie.

Posture : Asseyez-vous en posture facile avec la colonne vertébrale droite.

Concentration : Non spécifiée.

Respiration : La respiration se fait naturellement.

Mantra : HAR, HAR, HAR

Chantez continuellement sur un ton monotone, en frappant la langue contre le palais supérieur à chaque fois que vous chantez le mot. Rentrez légèrement le nombril à chaque récitation. Chaque fois que vous chantez un "Har", vous frappez également les mains ensemble en même temps.

Mudra : Pliez les coudes vers le bas le long des côtes. Tendez les avant-bras vers l'avant, de manière à ce qu'ils soient parallèles au sol, paumes vers le haut. Formez deux poings détendus avec les pouces à l'extérieur. Rapprochez les côtés des mains, avec force, et frappez très fort la zone charnue de la main située sous l'auriculaire. C'est la zone de la main connue sous le nom de centre de la Lune (a).

Ensuite, écartez les mains, en les séparant de 30 cm, en faisant tourner les poignets jusqu'à ce qu'elles soient paume vers le bas lorsqu'elles arrivent au-dessus de vos genoux (b).

Continuez ce mouvement de manière régulière.

Musique : « *Rhythms of Gatka* » par Matamandir Singh.
Le rythme est de 1 mouvement par seconde.

Durée : Pratiqué pendant 9 minutes dans le cours de Master's Touch.
(The Master's Touch, p. 142)

Fin : Inspirez profondément et tenez le souffle environ 6-10 secondes pendant que vous frappez les centres de la Lune ensemble avec force. Expirez. Répétez trois fois au total.

Commentaires/Effets :

Lorsque les centres de la Lune sont touchés (ainsi que le point du nombril qui est tiré vers l'intérieur et la pointe de la langue qui frappe le palais supérieur), cela apporte une véritable clarté. Les gens essaient toujours d'être énergiques. Pourquoi ne pas simplement éliminer la fatigue ?

Il est important de vivre de manière sattvique - dans un état de pureté qui vous permet d'être calme et frais. L'état sattvique, c'est une vie sans fatigue, sans tension.

On a toujours l'impression d'être bien quand on est très énergique. En réalité, vous êtes formidable lorsque vous êtes sobre, calme et que vous vivez dans un état d'apaisement durable.

