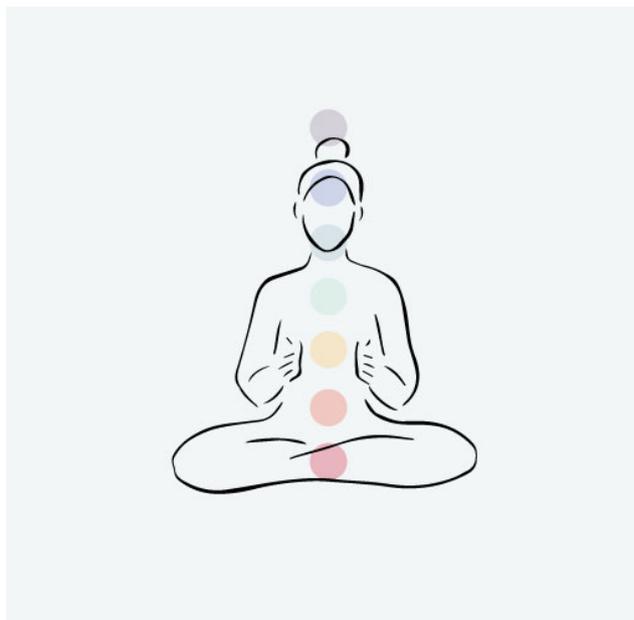
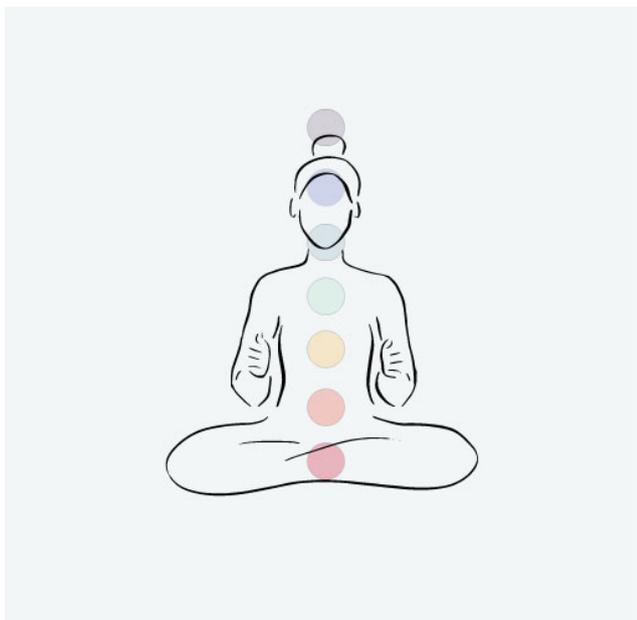


# Méditation en 10 respirations contre les maladies

Prête à essayer cette méditation pour devenir libre de toute maladie ? Cette pratique est simple lorsque vous savez comment faire. Il s'agit d'une partie essentielle du Kundalini Yoga pour les débutants et il faudra du temps pour l'apprendre. Voici comment vous pouvez commencer.

## Posture

Commencez par vous asseoir en posture facile, ou toute autre position qui vous semble confortable. Gardez votre colonne vertébrale aussi droite que possible.



## Mudra

Pliez les coudes sur le côté de manière à ce que vos avant-bras soient dirigés vers l'avant et parallèles, au niveau du cœur.

Bougez lentement et de manière synchrone vos mains d'avant en arrière comme si vous étiez sur le point d'applaudir, mais ne touchez jamais les mains. Au contraire, arrêtez-vous lorsque vos mains sont séparées d'environ 15 cm et repartez.

## Concentration

Lorsque vous vous engagez dans ce mouvement, concentrez-vous sur l'énergie que vous ressentez dans les paumes de vos mains.

## Respiration

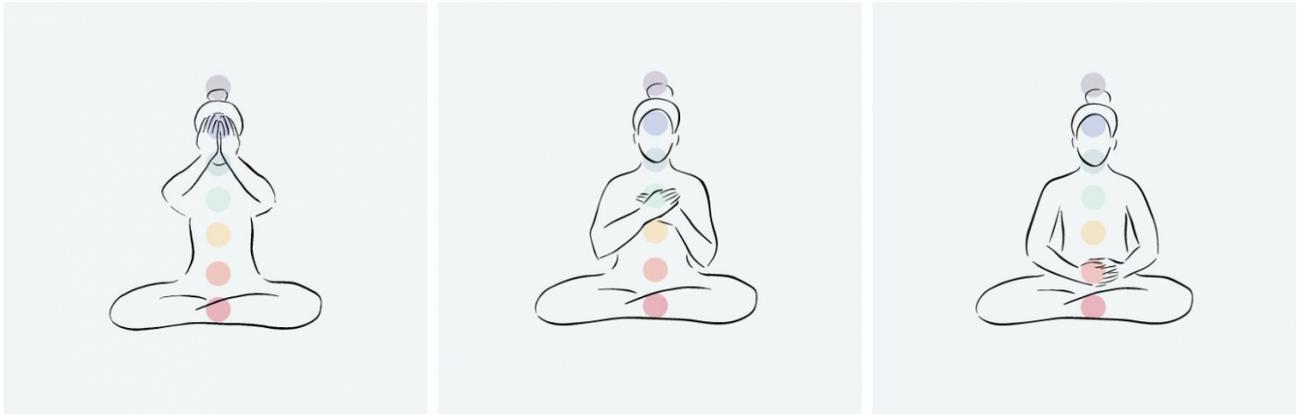
Votre respiration doit être synchronisée avec le mouvement de vos mains. Commencez par inspirer par le nez en cinq parties égales tout en effectuant cinq battements de mains. Ensuite, expirez par la bouche en cinq parties égales en même temps que vous effectuez cinq battements de mains. Continuez à faire ce mouvement et à respirer pendant toute la durée de la méditation.

## Durée

Continuez pendant 11 minutes. Cela vous aidera à mettre tous les chakras en rythme.

Au fur et à mesure que vous progresserez dans votre voyage de Kundalini Yoga, vous souhaiterez peut-être prolonger cette méditation jusqu'à 16 minutes et demie. Réfléchissez à ce qui vous convient le mieux à ce stade.

### **Pour finir**



Pour terminer la méditation, inspirez et retenez votre souffle pendant 20 secondes tout en pressant les paumes de vos mains contre votre visage aussi fort que possible. Expirez complètement. Ensuite, inspirez à nouveau et retenez votre souffle pendant 20 secondes en appuyant les paumes de vos mains sur le centre de votre cœur. Expirez. Enfin, inspirez une fois de plus et maintenez cette position pendant 20 secondes en pressant les paumes de vos mains contre votre nombril. Expirez et terminez. Détendez-vous.