

# Kriya de la longévité

## Donnez-vous une nouvelle vie

Ce kriya peut éradiquer les maladies dans le corps.

« Faites-le pendant quarante jours, vous ne le regretterez jamais. » -Yogi Bhajan

1. En posture facile, levez votre bras droit jusqu'à soixante degrés devant vous et amenez votre bras gauche dans un angle de soixante degrés pointant vers le bas derrière vous. Les deux bras doivent former une ligne droite de 60 degrés. Gardez les coudes tendus et le doigt de Jupiter (index) de chaque main tendu avec le pouce qui verrouille les autres doigts. La paume de la main droite est tournée vers le bas et celle de la main gauche vers le haut. Les yeux fermés sont concentrés sur le centre du menton, le centre de la Lune. Respirez lentement et profondément. Asseyez-vous avec la colonne vertébrale droite et laissez votre corps subir ses changements. **3 minutes.**



2) En gardant la même position des bras, tendez le doigt de Mercure avec le doigt de Jupiter. Fermez les autres doigts avec le pouce. Tendez les bras et gardez le focus au centre du menton. Respirez lentement et profondément. **3 minutes.**

3) Toujours en maintenant la position des bras, tendez tous les doigts. Contractez tous les muscles du corps et étirez les bras. Les yeux restent fixés sur le centre du menton. Continuez à respirer lentement et profondément. **3 minutes.**

Cela va éliminer toute maladie dans le corps.

Inspirez, retenez votre souffle pendant 10 secondes, étirez et serrez tous les muscles du corps. Expirez et répétez cette séquence deux fois de plus. Détendez-vous.

Commentaires : Si vous faites ce kriya pendant 40 jours, vous pouvez reconstruire la structure moléculaire du corps. Cette méditation ne doit pas être effectuée pendant plus de 9 minutes au total.