

Développer son propre rythme

Cette méditation en 3 parties aide le corps à se remettre de la fatigue et à réguler l'énergie par la respiration. Avec la pratique, elle développe un "rythme propre", dans lequel les deux hémisphères du cerveau se croisent et apaisent l'esprit vacillant. Le souffle sifflé stimule le nerf vague, calme le système nerveux et active les glandes thyroïde et parathyroïde. Il est rafraîchissant et relaxant. Pour le pratiquant, elle apporte équilibre et énergie. Cette méditation a été enseignée à l'origine le 28 mai 1997 et peut être trouvée dans Praana, Praanee, Praanayam.

1. Siffler

Posture : Asseyez-vous en position Easy Pose avec la colonne vertébrale droite.



Mudra : Mettez vos mains en Ravi Mudra, les pouces et les annulaires se touchant et les autres doigts étant droits. Posez le dos de vos mains sur vos genoux.

Respiration et mantra : Asseyez-vous calmement pendant 30 secondes. Puis commencez à siffler la version instrumentale de Ardas Bhaee (Healing Sounds of the Ancients #5). Pincez vos lèvres et faites de votre mieux pour siffler correctement, en utilisant les lèvres plutôt que la langue. Pincez vos lèvres et sifflez : le sifflement ne se fait pas avec la langue, sifflez avec les lèvres. Si vous ne pouvez pas produire le son d'un sifflet, pincez les lèvres et mimez du mieux que vous pouvez.

Continuez pendant 9 minutes et demie.

2. Respiration longue et profonde



Posture et Mudra : Tendez votre colonne vertébrale bien droite. Tournez votre paume droite vers le haut et votre paume gauche vers le bas. Vos bras sont confortablement étendus devant votre corps, les coudes et les mains sont à peu près au niveau du diaphragme.

Respirez : Inspirez consciemment et longuement par le nez et expirez profondément par la bouche. Ne créez pas de tension. Respirez profondément et détendez-vous dans la posture. Accordez-vous quelques minutes pour faire l'expérience de vous-même. Cela mettra votre moi intérieur en équilibre et pourra vous débarrasser de la fatigue et vous donner de l'énergie.

Continuez pendant 5 minutes.

3. Chantez



Posture et Mudra : Placez votre main gauche contre le centre du cœur, le centre de votre poitrine, et placez votre main droite par-dessus.

Mantra : chantez à partir du nombril avec l'enregistrement de Nirinjan Kaur de Ong Namō Guru Dev Namō. Continuez pendant une minute. Pour terminer, inspirez profondément (retenez votre respiration 10 à 15 secondes) et appuyez vos mains sur le centre de votre cœur. Appuyez fort et serrez tout le corps. Expirez d'un coup en canon. Répétez cette séquence encore deux fois.