

# Secrets of happiness I

## Les secrets du bonheur I

### 1. Bouger les avants-bras (3 minutes)

1. Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale droite.
2. Serrez les poings et tendez les index (doigts de Jupiter) vers le haut.
3. En gardant les coudes détendus sur les côtés du corps, levez les mains jusqu'au niveau des oreilles.
4. Écartez et rapprochez rapidement et rythmiquement les mains, d'environ 15 cm vers l'intérieur et vers l'extérieur. Les coudes et l'ensemble des avant-bras bougent ensemble.
5. Pratiquez le mouvement aussi rapidement que possible en respectant la forme. Soyez rythmé, méditez et continuez.
6. Laissez la respiration se réguler d'elle-même.

Pour terminer

1. Inspirez profondément et suspendez votre respiration pendant 30 secondes.
2. Expirez complètement et suspendez la respiration pendant 15 secondes.
3. Répétez ce cycle respiratoire deux fois de plus.



### 2. Chant (5 minutes)

1. Détendez les mains dans une position confortable.
2. Chanter Haree Naam Sat Naam Haree Naam Haree, Haree Naam Sat Naam Sat Naam Haree à partir du centre du cœur.

Pour terminer :

Pendant une minute, plongez dans votre propre silence, projetez-vous profondément vers votre diamant intérieur, votre cristallisation intérieure, votre noyau intérieur.

Mantra :

Haree Naam Sat Naam Haree Naam Haree, Haree Naam Sat Naam Sat Naam Haree

