

Méditation pour la gestion de l'énergie

Ce kriya vitalise et renforce le corps éthérique et travaille à la régulation des glandes physiques. Un système glandulaire équilibré régule les émotions et permet à l'esprit de faire l'expérience de la divinité et du potentiel actualisé. Avec une pratique régulière, ce kriya aidera à équilibrer le système glandulaire et la psyché, de sorte que le système soit régulé par le moi complet, et pas seulement par nos névroses fragmentées. Lorsque le moi total travaille en harmonie, c'est l'expérience de l'extase.

La Pratique

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

Après les 5 premières minutes, laissez la tête, le cou et les épaules se détendre complètement. N'utilisez aucune force dans aucune partie du corps au-dessus du diaphragme, mais gardez les mains en place.

Mudra : Levez la main droite jusqu'à la base de la gorge. Avec le pouce et la pulpe des doigts, appuyez sur les points situés juste en dessous des saillies de la clavicule (là où la clavicule et le sternum se rejoignent, c'est un point réflexe pour le thymus).

Insérez les doigts de la main gauche dans le pli du genou gauche, la paume contre la cuisse.

Yeux : Regardez vers l'avant. Puis fermer progressivement les yeux en visualisant les bulles.

Respiration : Faire un "O" avec la bouche et respirer de façon dynamique deux fois par seconde comme si l'on soufflait des bulles. Bougez les joues. Après 5 minutes, commencez à respirer normalement et fermez les yeux.

Après 2 minutes supplémentaires, laissez tomber la tête et les épaules. Après 2 minutes supplémentaires, terminez la méditation.

Pour terminer : Continuez pendant 9 minutes au total. Pour terminer, inspirez profondément, expirez et retenez votre souffle pendant 30 secondes. Détendez-vous.

