

# Méditation Pratyahar

1) Promenade en chameau en plaçant les mains devant le cœur, le bout des doigts l'un contre l'autre, en faisant des cercles et des mouvements d'araignée avec les mains et les doigts.

Expanseurs-vous, bougez la colonne vertébrale et l'énergie. Ajustez votre respiration au mouvement, en inspirant vers l'avant et en expirant vers l'arrière.

Pour terminer, inspirez, retenez votre souffle, expirez et détendez-vous. Contemplez votre espace pendant un moment.

Durée : 11 minutes

2) Les coudes se détendent sur les côtes, les avant-bras se lèvent, respirez naturellement, élargissez-vous de l'intérieur, accueillez la douleur et la joie comme les deux aspects d'une même pièce, pas de dualité; allez plus profondément à l'intérieur, retirez-vous

...

Pour terminer, inspirez, retenez votre souffle, expirez et détendez-vous. Contemplez votre espace pendant un moment.

Musique : Wah Yantee

Durée : 11 min

