

Calibre de la vie

Assis en posture facile, la colonne vertébrale droite, appliquer une légère fermeture de la nuque.

MUDRA : Tendez les deux bras vers l'avant, parallèlement au sol. Pliez les doigts de la main droite en un poing. Tendez le pouce vers le haut. Gardez le coude droit et déplacez le poing vers le centre du corps. Déplacez le bras gauche vers le centre et enroulez les doigts de la main gauche autour de l'extérieur du poing de la main droite. Tendez le pouce gauche vers le haut. Ajustez la prise des mains de manière à ce que les pouces puissent se toucher le long de leurs côtés lorsqu'ils sont dirigés vers le haut. Les pointes des pouces formeront un petit "V" comme un viseur de fusil.

RESPIRATION : Inspirez profondément pendant 5 secondes, expirez complètement pendant 5 secondes et suspendez l'expiration pendant 15 secondes.

FOCUS DES YEUX : Sur les ongles des pouces et à travers le "V".

DURÉE : 3 minutes.

POUR FINIR : Inspirez profondément, expirez et détendez-vous.

COMMENTAIRES : Cette méditation portera votre système nerveux à un niveau supérieur. Lorsqu'il sera fort, vous ressentirez une nouvelle stabilité et une nouvelle confiance en vous. C'est le genre de méditation qu'il faut cultiver et développer progressivement. Augmentez lentement la durée jusqu'à 11 minutes (maximum).

Traduction Param Prakash Kaur