

## Équilibre spirituel, mental et physique

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale droite, appliquer une légère fermeture de la nuque.

**MUDRA** : Les mains se rejoignent devant la poitrine au niveau du centre du cœur ; les avant-bras sont parallèles au sol. Écartez les doigts et pressez les doigts et les pouces des mains opposées ensemble, de l'extrémité à la première articulation. Les doigts sont dirigés vers l'avant et les pouces vers la poitrine. Les doigts sont repliés au niveau des articulations. Aucune autre partie des doigts ou des mains ne se touche ; exercez une pression maximale et égale sur les coussinets des doigts.

**RESPIRATION** : Inspirez profondément et complètement par le nez, expirez en 8 fois par la bouche, en rentrant le nombril à chaque fois.

**FOCUS DES YEUX** : Pointe du nez.

**DURÉE** : Continuer pendant 3 minutes.

**COMMENTAIRES** : La pression sur les doigts est la clé de ce kriya. Veillez à ce qu'elle soit maintenue correctement et fortement. Elle agit sur les deux hémisphères du cerveau pour vous amener à l'équilibre. La respiration par la bouche stimule les points méridiens sur un anneau autour de la gorge, ce qui affecte le système nerveux parasympathique. La respiration par les coups affecte la glande pituitaire. La durée maximale recommandée est de onze minutes.

Traduction Param Prakash Kaur