

Méditation pour le mental le plus agité Meditation for the Most Restless Mind

1 exercice - 3 min - 31 min - Je suis une femme - créative, sacrée, invincible

Cette méditation apporte un soulagement immédiat à tout mental agité et distrait. Lorsqu'il y a tant de folie autour de nous que même l'aide médicale et psychiatrique ne suffit pas, cette méditation reste efficace. La pratique du kriya permet de calmer le mental le plus agité.

Avant de la recommander à quelqu'un, assurez-vous de l'avoir pratiquée vous-même !

Commentaires : Commencez par 3 à 5 minutes de pratique, avec un maximum de 11 minutes. Avec de l'entraînement, elle peut être pratiquée pendant 31 minutes.

Méditation pour l'esprit le plus agité (3 minutes à 31 minutes) :

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

Détendez les bras et les mains dans n'importe quelle posture de méditation.

Concentrez-vous sur le bout du nez.

Ouvrez la bouche aussi grand que possible. Touchez la langue au palais supérieur. Respirez par le nez.

Concentration des yeux sur le bout du nez.

