

Kriya de méditation pour le silence

4 exercices - 24 minutes

"Le bonheur vient quand on a de l'autodiscipline, de la maîtrise de soi et de l'intuition... Si vous pouvez apprendre à perdre et à gagner en même temps, alors vous atteignez une loi neutre et c'est ce qu'on appelle l'extase. Il s'agit d'une science simple du Pratyahar. En anglais courant, il s'agit d'une science du zéro". -Yogi Bhajan

1. La respiration du lion

Commentaires :

"La langue sortie indique que vous contrôlez votre système nerveux central. La respiration doit être très longue, profonde et ample. Les mains doivent bouger. -Yogi Bhajan

La respiration du lion (5 minutes)

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

Serrez les poings, les paumes tournées vers le haut, les pouces tournés vers l'extérieur, sans plier les poignets.

Amenez les coudes sur les côtés du corps, pliez les coudes avec les avant-bras vers l'avant et légèrement inclinés vers le haut. Remontez rapidement les avant-bras de quelques centimètres et revenez en arrière, en gardant les coudes le long du corps.

Tirez la langue, respirez longuement et profondément, plus lentement qu'en haletant comme un chien ("respiration du lion"). La respiration est plus lente que le mouvement des bras.

Pour terminer :

Inspirez profondément et serrez tout le corps (poings serrés, bras et coudes pressant le corps), continuez à maintenir la respiration et tournez vers la droite pendant environ 10 secondes, revenez au centre et expirez. Répétez l'exercice pour le côté gauche. Inspirez profondément, maintenez la respiration pendant 20 secondes, contractez et essayez de soulever le corps. Expirez et détendez-vous.

2. Cercle magnétique (5 minutes)

Restez en posture facile, les mains en gyan mudra.

Soulevez et tendez les coudes plus largement que les épaules. Pliez les coudes, levez les avant-bras vers le haut et vers l'extérieur à 45 degrés, sans plier les poignets.

Pressez les coussinets des pouces et des index l'un contre l'autre. Faites de petits cercles avec les mains vers l'extérieur.

Gardez la colonne vertébrale droite et exercez consciemment une pression sur le mouvement d'un bras, l'autre bras suivra, en tournant légèrement le corps. Puis, consciemment, exercez une pression sur l'autre bras en tournant légèrement le corps.

Respirez par la bouche, expirez fortement.

Regardez droit devant. Créez un cercle magnétique.

Pour terminer :

Inspirez profondément, suspendez votre respiration pendant 25 secondes et tendez les bras vers les côtés, parallèlement au sol, fléchissez les poignets, les paumes vers l'extérieur, les doigts pointant vers le haut, maintenez la position.

Inspirez profondément, suspendez la respiration pendant 25 secondes et étirez les bras vers le haut, coudes tendus, poignets fléchis, paumes vers le haut, doigts pointant vers l'arrière, maintenez la pression. Expirez, détendez-vous.

Inspirez profondément, suspendez votre respiration pendant 25 secondes et tendez les bras vers l'avant à partir des épaules, parallèlement au sol, fléchissez les poignets, paumes vers l'avant, doigts pointant vers le haut. On appelle cela un demi-blocage parce que les doigts ne vont que vers l'avant, maintenez la position. Expirez et détendez-vous.

3. Entrelacer les doigts à moitié (3 minutes)

Restez en posture facile, les yeux fermés.

Placez les doigts d'une main entre les doigts de l'autre main, le bout des doigts ne touche pas la base des doigts de l'autre main, les pouces sont détendus.

Levez les bras, coudes tendus, paumes vers le bas, et maintenez la position.

Fermez les yeux.

Sifflez un hymne national.

Pour terminer :

Inspirez profondément et maintenez le souffle pendant 10 secondes. Expirez en sifflant et suspendez le souffle pendant 10 secondes. Inspirez en sifflant, suspendez le souffle pendant 10 secondes. Expirez en sifflant et suspendez le souffle pendant 10 secondes. Inspirez en sifflant et détendez-vous.

4. Shuniya (11 minutes)

Commentaires :

"Ne permettez aucune pensée. Je suis, je ne suis pas. C'est, ce n'est pas. Tout a son revers. Dieu est, Dieu n'est pas, le vu est l'invisible. Le connu est l'inconnu. Le réel est irréel... Essayez de

développer votre sens de l'intuition pour faire cette expérience, afin de rompre le charme de Maya dans lequel vous évoluez dans un état hypnotique. N'accordez de crédit à aucune pensée. Ne laissez aucune pensée vous atteindre, créez simplement un espace vide dans votre moi total.
-Yogi Bhajan

Restez en posture facile.

Entrelacez les doigts, les extrémités des pouces se touchent.

Placez les mains sur les genoux, paumes vers le haut.

Détendez votre respiration et votre corps. Ne bougez pas.

Ne pensez pas, entrez dans Shuniya, l'état de zéro.

Pour terminer :

Placez les mains croisées derrière le cou. Inspirez, suspendez le souffle et tournez vers la droite aussi loin que possible, maintenez la position pendant 10 secondes, revenez au centre et expirez. Inspirez, suspendez le souffle et tournez vers la gauche aussi loin que possible, maintenez la position pendant 10 secondes. Revenez au centre, expirez. Inspirez, suspendez la respiration, levez les bras vers l'avant, parallèlement au sol, paumes vers le haut, pendant 25 secondes. Détendez la respiration, levez les bras au-dessus de la tête, secouez les bras, les jambes et tout le corps pendant une minute.

Traduction Param Prakash Kaur