

Stimuler la vertu

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

MUDRA : Croisez les bras sur votre poitrine, le bras gauche contre le corps et le bras droit au-dessus. En rapprochant les doigts et les pouces de chaque main, saisissez le bras opposé au-dessus du coude. Maintenez les bras croisés fermement contre le corps.

RESPIRATION : Inspirez profondément, expirez complètement, suspendez le souffle. Pompez rapidement et vigoureusement le point du nombril en retenant votre souffle (20-30 secondes). Répétez cette respiration 2 fois de plus pour un total de 3 fois maximum. Détendez-vous.

FOCUS DES YEUX : Non spécifié.

DURÉE : 3 fois maximum.

COMMENTAIRES : Il est conseillé d'avoir l'estomac vide pour pratiquer cette méditation.

Traduction Param Prakash Kaur