

Équilibrer le mental dans l'énergie du groupe

1. Asseyez-vous en position facile. Asseyez-vous de façon très calme et silencieuse. Fermez les yeux. Amenez les mains sur le point des sourcils en position de prière, les pouces verrouillés. Commencez à effectuer des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en partant du bassin et en remontant le long de la colonne vertébrale, y compris les mains. Gardez les mains au-dessus des sourcils. La chanson Halleluiah de Matamandir Singh est jouée.

Commencez à chanter après **12 minutes**. Inspirez. Expirez et passez immédiatement à l'exercice suivant.

Total : 20 minutes.

Vous fermez les yeux et vous adorez Dieu. C'est ce qu'on appelle l'Arta. Si vous voulez vraiment comprendre, il s'agit en fait d'une adoration de soi. On l'appelle Jan Puja - l'adoration de soi. Relâchez votre os pelvien. Faites bouger votre propre univers. Entrez dans un état d'extase.



2. Tenez-vous par la main et fermez les yeux. Aucune main ne doit être laissée seule. Asseyez-vous bien droit. Concentrez-vous sur le point sensible situé au sommet de la tête, la 10e porte. Respirez longuement et profondément. Respirez consciemment.

Restez stable. Cette méditation se fait en silence.

15 minutes.

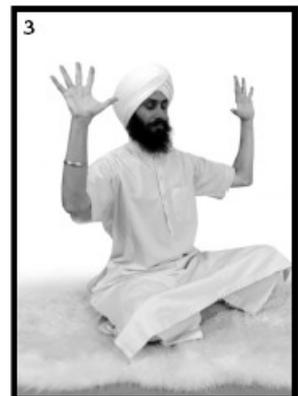
Inspirez profondément et relâchez vos mains. Expirez et passez immédiatement à l'exercice suivant.

Si vous pouvez vous concentrer sur ce point au moment de la mort, les écritures disent que vous allez directement à Dieu. C'est le moment de vous prouver que vous et Dieu ne faites qu'un. Vous pouvez vous libérer de toutes les maladies à ce moment-là.

3. Amenez l'avant-bras à 90 degrés de manière à ce que les mains soient au-dessus des épaules, les doigts ouverts. Commencez à faire des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec vos bras et le haut de votre corps. Chantez la chanson Every Heartbeat de Nirinjan Kaur. Faites circuler l'énergie dans toutes les parties de votre corps.

5 minutes.

Inspirez. Pendant que vous terminez cet exercice, regardez autour de vous et choisissez un partenaire pour vous préparer à l'exercice suivant.



4. Levez-vous et dansez avec un partenaire. La musique Punjabi Drum est jouée.

a. Regardez votre partenaire dans les yeux. Bougez les hanches. Bougez les bras. Les mains restent au-dessus de la tête pendant la danse.

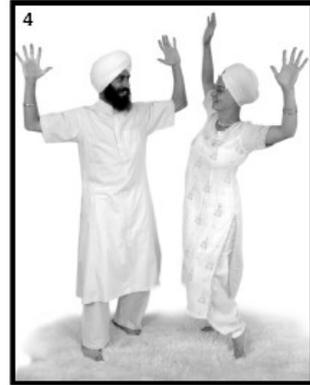
2 minutes et demie.

b. Dansez librement en bougeant la taille ; les mains peuvent bouger comme vous le souhaitez.

4 minutes et demie.

c. Commencez à frapper dans vos mains. Cela élimine l'arthrite.

30 secondes.



5. Asseyez-vous par groupes de quatre et jouez au jeu du gâteau.

a) Frappez dans vos mains.

b) Tournez-vous et tapez dans les mains de votre partenaire.

c) Tapez dans vos mains, puis tapez dans les mains de la personne assise en face de vous.

d) Tapez dans vos mains, puis tournez-vous du côté opposé et tapez dans les mains de votre autre partenaire.

2 minutes

6. Toujours en groupes :

a) Commencez à chanter Har avec le bout de la langue à chaque battement de mains.

1 minute.

b) Commencez à chanter " Moi Dieu " en frappant dans vos mains et " Toi Dieu " en frappant dans les mains de votre partenaire.

1 minute.



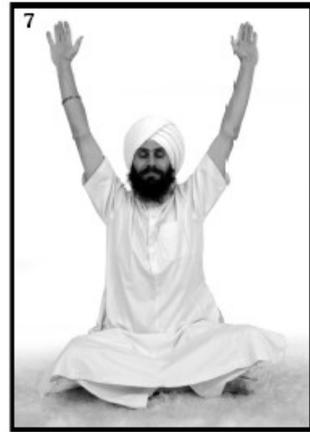
7. Inspirez profondément et levez les mains vers le haut, comme si vous vous rendiez. Concentrez-vous au niveau de la 10e porte.

1 minute et demie.

Pour terminer : Inspirez profondément et maintenez la pression ; synchronisez le corps et écartez les doigts. Expirez en boulet de canon.

Répéter encore deux fois.

Détendez-vous.



Traduction Param Prakash Kaur