

# Haumei Bandhana Kriya

1 Septembre 1978

**POSITION :** Assis en posture simple ou dans une autre posture méditative, la colonne vertébrale droite, rentrez le menton (fermeture de la nuque).



**MUDRA :** Formez des poings et tendez les pouces. Placez les mains devant le plexus solaire, les paumes tournées vers le corps. Relâchez les coudes. Pressez les pouces ensemble avec une pression égale et constante.

**YEUX :** Fermés.

**MANTRA :** Inspirez profondément et expirez complètement en récitant quatre fois Whaa-he Whaa-he Whaa-he Guruu avec un ton monotone et régulier :

*Wa-hee Wa-hee Wa-hee Guruu*  
*Wa-hee Wa-hee Wa-hee Guruu*  
*Wa-hee Wa-hee Wa-hee Guruu*  
*Wa-hee Wa-hee Wa-hee Guruu*

Les répétitions se font sur une expiration. Avec un peu d'entraînement, cela peut être porté à 8 répétitions. Nous utilisons 4 répétitions comme base, ce qui donne un rythme de 16 impulsions. Pour pratiquer cette méditation le plus efficacement possible, écoutez le son pendant que vous le prononcez. Soyez conscient-e du fait que vous parlez et que vous écoutez. Prononcez chaque mot clairement, de manière à ce que vos lèvres bougent au son "waah" et "gu".

Le rythme est modérément rapide : l'inspiration et les quatre répétitions durent environ 10-12 secondes. Lorsque ton énergie se déplace et s'étend, inspire consciemment et reste attentif ; maintiens un rythme et un tempo réguliers et précis.

**DURÉE :** 22 minutes. Cela peut être prolongé à 31 minutes avec le temps.

**FIN :** Inspirez profondément, retenez la respiration et répétez mentalement le mantra. Expirez à nouveau. Répétez cette séquence une deuxième fois. Puis inspirez en tendant les bras vers le haut, en ouvrant et en fermant les poings. Expirez à nouveau. Secouez les bras et les mains jusqu'à ce que les doigts se détendent.