

Méditation de solidarité de groupe



Asseyez-vous en cercle, chaque personne en posture facile.

Mudra : Croisez les bras avec la personne qui se trouve de chaque côté de vous.

Yeux : Les yeux se posent sur le bout du nez.

Respiration : Inspirez silencieusement par le nez en 4 segments :

Tournez la tête vers l'épaule gauche et chantez mentalement Saa en inspirant une partie du souffle.

Tournez la tête vers l'épaule droite et chantez mentalement Taa en inspirant un quart du souffle.

Tournez la tête vers l'épaule gauche et chantez mentalement Naa en inspirant 1/4 de plus.

Tournez la tête vers l'épaule droite et chantez mentalement Maa en terminant le dernier quart d'inspiration.

Faites ensuite face à la ligne centrale du corps et chantez ensemble à haute voix sur l'expiration :

Whaa-he Guru, Whaa-he Guru, Whaa-he, Whaa-he, Whaa-he, Whaa-he Guru.

Recommencez la respiration segmentée en quatre parties et chantez sur l'expiration.

Durée : Continuer pendant **11 minutes**.

Pour terminer : Inspirez et expirez, et répétez encore deux fois, puis détendez-vous.

Commentaires :

Cette méditation crée une aura de groupe ; vous serez même prêts à mourir les uns pour les autres.