

Méditation pour la bénédiction

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale droite, rentré et la poitrine relevée.

Mudra : Pliez les doigts du Soleil (annulaire) et de Mercure (auriculaire) dans la paume de la main et maintenez-les avec Tendez les doigts de Jupiter (index) et de Saturne (majeur). bras vers les côtés, sans plier les coudes, la paume de la main le plafond et la paume de la main gauche vers le sol. Gardez-niveau des épaules, parallèles au sol.

Yeux : Fixer le bout du nez.

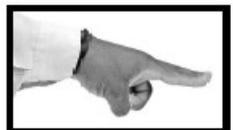
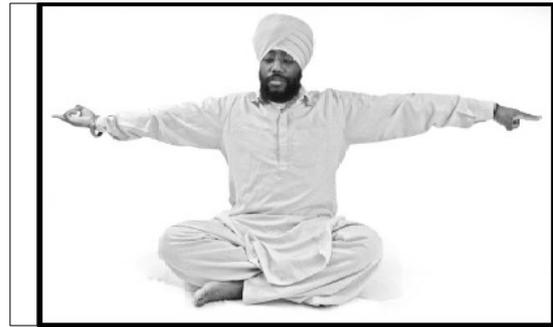
Mantra :

Whaa-He Guru, Whaa-He Guru, Whaa-He Guru, Whaa-He Guru, Whaa-He Jio.

L'enregistrement de Gianiji auquel Yogi Bhajan se réfère en tant que "Paris Tape" est utilisé.

Durée : **11 minutes.**

Pour terminer : Inspirez, suspendez le souffle et concentrez-vous sur toutes les vertèbres de la colonne vertébrale, en commençant par la base et en remontant jusqu'au cou, en les tirant vers l'intérieur de la colonne vertébrale, en les remettant en place. Retenez votre respiration pendant 20 secondes. Expirez en boulet de canon. Répétez l'exercice 3 fois au total, en élargissant les poumons à chaque inspiration et en resserrant la colonne vertébrale de toutes vos forces à chaque fois. Détendez-vous.



COMMENTAIRES

La colonne vertébrale ne doit pas bouger. Lorsque vous regardez le bout du nez, votre front commence à ressembler à du plomb. C'est une pression qui aide à développer le lobe frontal, qui contrôle la personnalité. Il suffit de traverser et de vaincre la douleur. Les mains doivent être en équilibre avec la colonne vertébrale, car c'est grâce à elles que vous guérirez. Vous avez besoin de ce toucher, alors laissez l'énergie circuler.

Les mots que vous chantez signifient : "Dieu, fais-moi passer des ténèbres à la lumière". C'est une affirmation, une prière. Si l'exercice devient très douloureux, essayez de chanter en même temps que la musique, en reprenant les paroles. Cela peut vous aider. Gardez les bras en équilibre, la colonne vertébrale droite et tendez bien les bras - cela rendra l'exercice plus facile. Gardez une posture parfaite pendant les deux dernières minutes - c'est un moment très critique.

Cette méditation développera puissamment le cerveau frontal. Yogi Bhajan l'a donnée pour créer un équilibre sous la pression du changement du Nouvel Âge. Nous serons assaillis par un nouveau niveau de sensibilité et un sentiment de déconnexion et de fatigue si nous ne contrôlons pas le lobe frontal, si nous ne trions pas les pensées et si nous ne contrôlons pas les divisions réactives et les personnalités que nous générons dans notre subconscient.