

Méditation pour la connexion avec l'infini

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale droite, le menton rentré et la poitrine sortie.

Mudra et respiration : bouchez la narine droite avec l'index droit et inspirez par la narine gauche. Chantez Ong en version longue, de manière à ce que le son sorte par la narine gauche. L'expiration entière est une récitation de Ong (15-20 secondes). La bouche est ouverte mais le son ne sort pas de la bouche. (Ne pas réprimer un éternuement.)

Changez de côté. Fermez la narine gauche avec l'index gauche. Inspirez par la narine droite. Chanter Ong de manière à ce que le son sorte par la narine droite. La bouche est ouverte mais le son ne sort pas de la bouche.

Durée : **3 à 11 minutes** de chaque côté.

Observez les règles suivantes en pratiquant cette méditation :

- Reposez-vous après la méditation. Ne pas reprendre immédiatement une activité normale.
 - Le souffle ne doit pas sortir de la bouche.
 - Le souffle vibre sous l'arrière du palais supérieur.
 - Si vous avez besoin de vous moucher, prenez le temps de le faire, même pendant le chant.
- Soyez raisonnable et ne pratiquez pas cette méditation lorsque vos sinus sont bouchés.



Commentaires :

Cette méditation active puissamment les deux côtés du cerveau. Elle ouvre l'esprit et est plus puissante en fonction de la narine active.

Les sages qui ont développé le Kundalini Yoga pendant des siècles se sont assis et ont travaillé sur le sujet, d'une personne à l'autre. Lorsqu'ils furent certains de maîtriser la technique (ce qu'elle est, comment elle doit être pratiquée et quels en sont les résultats), ils firent graver les instructions sur des feuilles de bambou. Il a fallu des années et des années pour perfectionner l'enseignement de cette technique.