

Méditation pour ouvrir la fermeture du cœur

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale bien droite.

Mudra : Placez les mains à environ 15 cm devant votre visage, les paumes à plat et face à face, les doigts pointant vers le plafond. Les paumes sont espacées d'environ 10 à 15 cm. Les coudes sont pliés et détendus vers le bas.

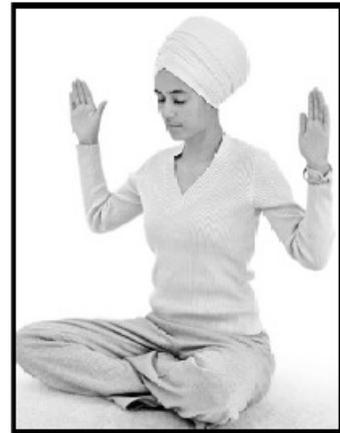
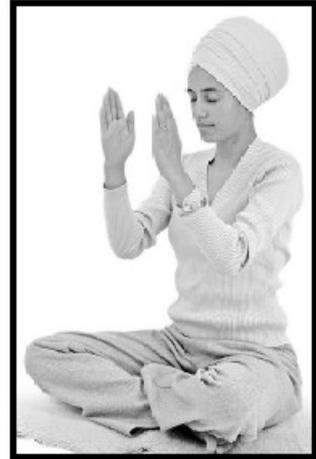
Mouvement : D'un coup sec très rapide et puissant, tendez les mains jusqu'à ce qu'elles soient séparées d'environ 30 cm, puis arrêtez-les brusquement. Le processus d'arrêt sera si brusque, effectué avec une force si puissante, que vous constaterez que les mains, la poitrine, les épaules et la tête sont légèrement secouées d'avant en arrière. Cet arrêt brutal et les secousses qui en résultent provoquent une "ouverture de la cage thoracique avec un "choc de court-circuit". Vous devez vous étirer comme si onze cents volts vous avaient frappé.

Mantra : écoutez l'enregistrement Tantric Har, soit 1 mouvement par seconde. Ne chantez pas à haute voix. À chaque Har, vous allez étirer vos bras avec une force puissante. Concentrez-vous sur cette réaction dans votre poitrine et voyez l'effet qu'elle produit sur vous.

Yeux : non précisés.

Durée : **11 minutes.**

Pour terminer : Inspirez. Suspendez le souffle, mais continuez à faire le mouvement. Tenez 13 secondes. Expirez. Inspirez à nouveau et continuez le mouvement. Tenez 8 secondes. Expirez. Inspirez profondément, continuez. Tenez 6 secondes. Détendez-vous.



Commentaires :

La cage thoracique est appelée le chakra du cœur. Cette forte secousse, lorsque vous écartez vos mains et vos bras, provoquera une réaction de secousse dans votre cage thoracique, ce qui ouvrira votre centre cardiaque. L'ouverture de la cavité du centre du cœur correspond à l'ouverture à votre propre infini.

Ce centre est parfois appelé agan granthi, l'endroit d'où partent toutes les activités liées au feu - la nourriture, la digestion, la respiration, pour n'en citer que quelques-unes. Lorsque ce centre est bloqué, la cage thoracique n'est pas à sa place. Le diaphragme n'agit alors pas correctement et vous perdez un tiers de votre force vitale. Cette méditation permet de débloquer ce centre et d'ouvrir la puissance du Tout-Puissant qui est en vous.

Vous devez faire sortir toute la puissance de votre être, en utilisant une grande force lorsque vous ouvrez puis arrêtez soudainement vos bras, et ainsi choquer votre système nerveux central (le sushmuna) au son de Har. Grâce à cette méditation, vous pouvez déplacer la puissance de Ida et de Pingala, et ouvrir Sushmuna.