

Méditation pour maintenir la polarité

également bon pour les personnes qui se sentent rejetées ou qui perdent leur calme à cause de problèmes amoureux.

Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale droite. Les bras sont pliés au niveau des coudes, les mains à côté des épaules. Pliez l'annulaire et l'auriculaire vers le bas et placez le pouce par-dessus. Croisez le doigt de Saturne (majeur) derrière le doigt de Jupiter (index). Tendez le bras de l'extrémité du coude à l'extrémité de l'index de Jupiter, puis ramenez les bras un peu en arrière pour sentir l'étirement dans la région de la poitrine.

Réciter en rythme et sur un ton monocorde

ADAYS TISAI ADAYS

AAD ANEEL

ANAAD ANAHAT

JUG-JUG EKO VAYS

Tirez à chaque mot votre nombril, le jug-jug fonctionne comme un mot dans ce rythme.

Les yeux sont fermés. Continuez pendant 11 minutes.

Pour terminer : inspirez, retenez votre souffle et contractez tous vos muscles, y compris vos doigts, puis expirez. Répétez l'exercice deux fois de plus, puis détendez-vous.