

Synchroniser le cerveau et les tattvas

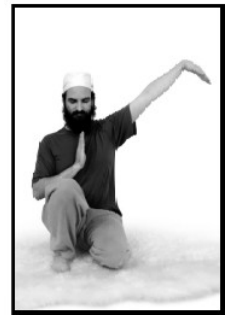
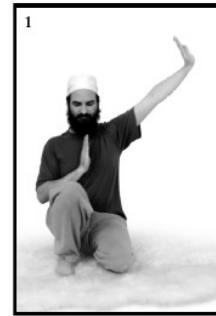
Comme l'explique la philosophie yogique, toute matière vivante est composée de cinq éléments : la terre, l'air, le feu, l'eau et l'éther. Ces éléments sont connus sous le nom de cinq tattvas. La pratique de ce court kriya permet d'équilibrer les tattvas et de synchroniser les hémisphères du cerveau. Il s'agit d'une série d'exercices très puissants à pratiquer quotidiennement.

1. S'asseoir en Virasan et placer les paumes des mains l'une contre l'autre au niveau du sternum.

Tendez le bras gauche sur le côté, à 60 degrés au-dessus de la parallèle, paume vers le bas, et déplacez la main gauche de haut en bas au niveau du poignet aussi vite que possible, en gardant le coude verrouillé.

Coordonnez le mouvement avec le souffle de feu pendant **3 minutes**.

Changer de bras et continuer pendant **3 minutes**.

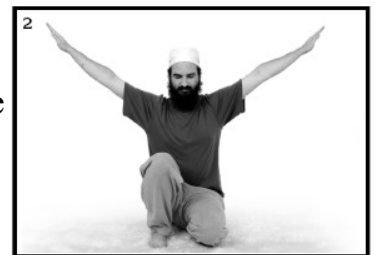


2. Tendez les deux bras et reprenez le mouvement avec les deux bras pendant **2 minutes**. Fermez les yeux et visualisez-vous en train de voler haut dans le ciel. Parcourez les cinq éléments et identifiez-vous totalement à chacun d'entre eux.

Imaginez d'abord que vous êtes l'éther, puis l'air, le feu, l'eau, la terre et à nouveau l'éther. Sentez la différence entre chaque élément, surtout lorsque vous revenez à l'éther.

Consacrez environ 15 secondes à chaque tattva.

Cet exercice permet de différencier l'hémisphère gauche de l'hémisphère droit du cerveau. Normalement, la respiration du feu crée un état neutre. Ici, cependant, le mouvement des mains crée cette différenciation et synchronise également les hémisphères. En outre, cet exercice est censé équilibrer les tattvas. Pour des résultats optimaux, pratiquez-le tous les jours.



3. Asseyez-vous en posture facile. Serrez les poings avec les pouces à l'intérieur et placez-les paume vers le bas devant la poitrine, au niveau du cœur. Maintenant, sans bouger les poignets, faites tourner les poings rapidement l'un autour de l'autre en coordination avec le souffle du feu pendant **1 minute**.

