

Venus kriya

Asseyez-vous face à un partenaire, les genoux se touchant, et regardez-le dans les yeux.

Mudra : Joignez les paumes de vos mains à celles de votre partenaire.

Mantra : Commencez à chanter le mantra Maha Shakti, en déplaçant les mains alternativement vers le partenaire.

La femme chante le premier mot, l'homme le deuxième et ainsi de suite.

Gobinday, Mukanday, Udaaray, Apaaray, Hareeang, Kareeang,

Nirnaamay, Akaamay

Ce sont les huit aspects de Dieu : Soutien, Libérateur, Illuminateur, Infini, Destructeur, Créateur, Sans nom, Sans désir.

Durée : **3 minutes.**



Commentaires :

Les Kriyas de Vénus sont des exercices de Kundalini Yoga effectués avec un partenaire, généralement du sexe opposé. Bien que les Kriyas de Vénus soient moins intenses que le Tantra Yoga Blanc, ils intensifient l'expérience de l'exercice grâce aux polarités de l'interaction homme-femme. Dans les kriyas de Vénus, les connexions énergétiques et sensorielles des partenaires sont utilisées pour élever l'énergie sexuelle et sensorielle à une connexion basée sur la conscience et la capacité de voir le sacré dans l'autre.

Il ne faut pas s'aligner comme dans le Tantra Yoga Blanc. Deux personnes peuvent s'asseoir ensemble n'importe où. Si vous vous alignez, l'énergie est partagée en diagonale. Ce n'est pas l'intention du Kriya de Vénus.

Traduction Param Prakash Kaur