

Ek Kriya (Index Kriya)

C'est l'équilibre énergétique maximal que vous pouvez créer. Il suffit de méditer sur la respiration. On dit que cela équilibre le corps pranique avec le corps aurique.

Posture générale :

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

Bras et mains :

Levez la main et le bras gauches en pliant le coude jusqu'à ce que la main soit devant le centre du cœur et que l'avant-bras soit parallèle au sol.

La paume tournée vers le bas, pliez les trois premiers doigts à 90 degrés de manière à ce que le bout des doigts pointe vers le bas et que les deux premières articulations soient droites. Le petit doigt et le pouce restent parallèles au sol et la droite.

Le coude droit étant plié à 90 degrés, levez le bras sur le côté de manière à ce que la partie supérieure du bras soit parallèle au sol. L'avant-bras est perpendiculaire à celui-ci. Pliez le poignet à 90 degrés de façon à ce que la paume soit tournée vers le bas et que les doigts pointent vers l'avant. Joignez les trois premiers doigts, en éloignant le plus possible le doigt de Mercure (auriculaire). Tirez le pouce vers l'arrière autant que possible. Maintenez la posture et les doigts serrés. La force des doigts vous indiquera que le cerveau ressent la sensation et la sensibilité à cet endroit précis.

Respirez très longuement, lentement et profondément. C'est l'équilibre énergétique maximal que vous pouvez créer. Contrôlez votre respiration pour obtenir les meilleurs résultats. C'est le seul pouvoir volontaire que vous avez sur votre corps pranique. Après 11 minutes, inspirez profondément, expirez immédiatement et complètement, puis retenez votre souffle pendant 15 secondes. Répétez l'opération deux fois de plus. Détendez-vous.

Yeux :

Fermez les yeux. Concentrez-vous sur le point du troisième œil.

Mantra : pas de mantra pour cette méditation.

Serrures ou autres conditions :

Gardez les antennes (doigts) serrées et contrôlez votre respiration pour obtenir les meilleurs résultats.

Laissez l'énergie s'écouler automatiquement.

Temps :

Cette méditation a été pratiquée en classe pendant **11 minutes**.

Commentaires : J'aimerais vous présenter aujourd'hui deux équilibres horizontaux dans le signal sonore des deux hémisphères. Respirez très longuement et lentement. C'est l'équilibre énergétique maximal que vous pouvez créer. Méditez simplement sur la respiration. On dit que cela équilibre le corps pranique avec le corps aurique.

