

# Khyan Karab Kriya

Variation 1 : Adi Kriya, enseigné le 19 septembre 1977



**Commentaires :** Dans cette méditation, le fait de retenir son souffle à vide permet de nettoyer et de purifier le sang, ce qui est excellent pour débarrasser le corps des maladies. Non seulement le sang est purifié, mais il a plus de pouvoir ensuite pour absorber l'oxygène, de sorte que les fonctions principales des organes corporels acquièrent une vigueur particulière.

**Posture :** Asseyez-vous dans n'importe quelle position méditative confortable, la colonne vertébrale bien droite. Cette pratique peut se faire seul ou à deux.

**Mantra :** Le Mul Mantra. Inspirez profondément et chantez le mantra sur une expiration ; puis retenez votre souffle poumons vides, et vibrez mentalement le mantra au même rythme. Inspirez et recommencez la séquence.

Ek Ong Kaar Sat Naam, Kartaa Purakh, Nirbhao, Nirvair  
Akaal Murat  
Ajooni. Saibhang  
Gurprasaad. Jap.  
Aad Sach, Jugaad Sach,  
Hai Bhi Sach, Naanak Hosee Bhi Sach

**Yeux :** 1/2 fermés, 9/10ème fermés ou complètement fermés.

**Durée :** Construire cette pratique jusqu'à 31 minutes. Lorsque vous aurez atteint les 31 minutes, vous aurez une sensation d'apesanteur pendant environ 10 à 15 minutes après avoir terminé la méditation.

**Pour pratiquer à deux :** Asseyez-vous face à face. Pendant qu'un partenaire retient sa respiration poumons vides, l'autre chante le mantra à voix haute sur une expiration. La deuxième personne retient ensuite son souffle poumons vides pendant que la première inspire et chante le mantra à haute voix, et ainsi de suite.

*Source : 3HO International.*