



Projection du divin dans le Soi

Exercice 62min *Kriya : Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas*

Cette méditation est un puissant projecteur du Divin dans le Soi, et provient d'un grand Mahan Yogi. Elle peut être faite avec un groupe de onze personnes, ce qui crée une belle énergie de groupe.

1. Projection du divin dans le Soi

Projection du divin dans le soi (1 h 2 min)

1. Asseyez-vous dans une posture méditative confortable, colonne droite.
2. Amenez les mains, paume vers le haut, devant le centre du cœur.
3. Croisez le poignet droit sur le poignet gauche.
4. Accrochez les pouces et repliez les bouts des doigts pour qu'ils se rejoignent.
5. Le mudra crée une forme de bourgeon avec les pouces à l'intérieur des doigts repliés.
6. Les yeux sont ouverts ; ils sont fixés sur le bout du nez.
7. Inspirez profondément et chantez le mantra Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung, d'une voix monocorde, trois fois sur l'expiration.



Focalisation des yeux

Pointe du nez

Mantra

Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung

Temps

Construire progressivement
jusqu'à 62 minutes de pratique.