

## Trishoula kriya pour le système nerveux

Cette méditation stimule la kundalini. Elle donne l'immunité contre la mort et le pouvoir sur la vie.

### Posture générale :

S'asseoir en posture facile, la colonne vertébrale bien droite.

### Mains :

Pliez les doigts de Saturne (majeurs) et du Soleil (annulaires) de chaque main vers le bas jusqu'à un angle de 90° à partir de la deuxième articulation. Pressez les doigts pliés des mains opposées au niveau des jointures pliées. Entrelacez les autres doigts, en appuyant les pouces sur le doigt de Jupiter (index) le plus proche.

Maintenez le mudra devant le chakra du cœur.

### Bras :

Pliez les coudes, en levant les avant-bras vers le haut et l'intérieur, jusqu'à ce que les mains se rejoignent au centre de la poitrine, au niveau du centre du cœur.

### Jambes :

S'asseoir avec les jambes croisées en posture facile ou s'asseoir sur une chaise avec le poids des deux pieds également réparti sur le sol.

### Respiration :

Ne respirez que lorsque c'est nécessaire et par courtes respirations rapides afin de maintenir le rythme continu du mantra.

### Yeux :

Les yeux sont ouverts à 1/10<sup>ème</sup>.

### Mantra :

Chantez le mantra suivant d'une voix monocorde :

### **GOBINDA**

L'accent est mis sur la première syllabe.

Chanter à un rythme continu et rapide. Chanter uniquement avec les lèvres et non avec la bouche. La prononciation correcte du mantra est d'une importance vitale pour ressentir les effets de cette méditation.

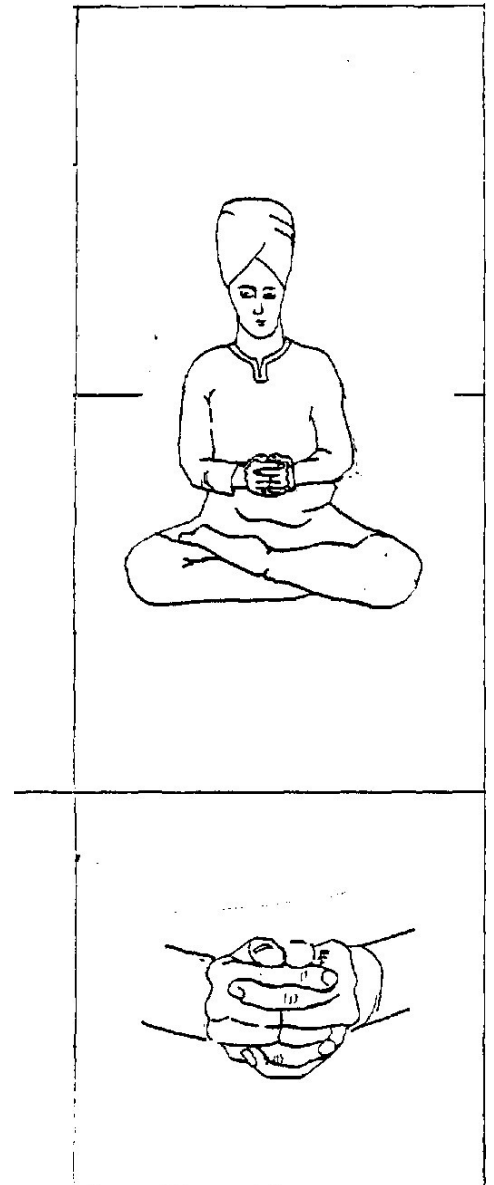
**ÉTENDRE ET FRONCER LES LÈVRES SUR "GO",  
SOURIRE SUR "BIND (A)".**

### Serrures ou autres conditions :

Verrouillez les mains dans le mudra et gardez-les verrouillées pendant toute la durée de la méditation.

### Concentration mentale :

Concentrez-vous sur le mantra et assurez-vous que les lèvres et la langue le prononcent correctement à tout moment.



**Durée :**

Commencez par **7 minutes** et augmentez jusqu'à **31 minutes**.

**Commentaires :**

Cette méditation stimule la kundalini. Elle donne l'immunité contre la mort et le pouvoir sur la vie.

Traduction Param Prakash Kaur