

## **Kriya de trois minutes pour développer un mental méditatif**

Un mental méditatif donne la capacité intuitive de réaliser les conséquences d'une séquence d'actions et donne donc une ligne directrice pour gérer les causes et les effets et minimiser le karma.



**Posture :** Posture du roc, assis sur les talons avec la colonne vertébrale droite.

**Mudra :** Pressez les paumes l'une contre l'autre, les doigts et les pouces serrés l'un contre l'autre, et tendez les bras au-dessus de la tête, les coudes bloqués et les bras pressés contre les oreilles ; appliquez une pression d'environ 15 livres contre les oreilles.

**Yeux :** 1/10e ouverts.

**Respiration :** Inspirez profondément, suspendez votre respiration et expirez complètement. L'inspiration et la rétention, ensemble, doivent durer 60 secondes ; expirez rapidement et répétez. Répétez la série pour un total de 3 répétitions.

**Mantra :** Faites vibrer mentalement le mantra de votre choix.

**Temps :** Continuez pendant 3 minutes.

**Source :** 3HO - <https://www.3ho.org/meditation/three-minute-kriya-to-develop-a-meditative-mind>