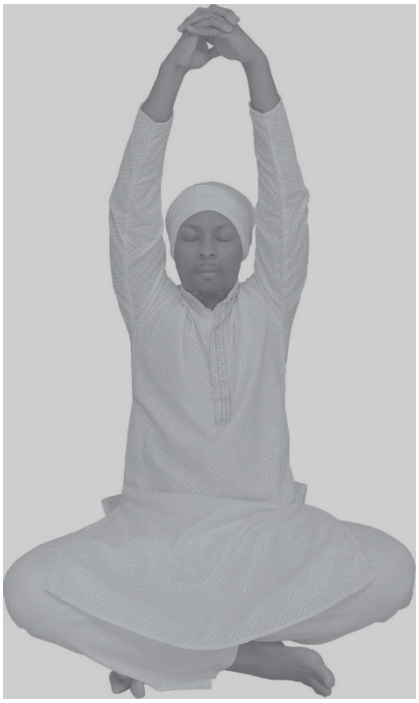
Ajustez votre champ électromagnétique pour reconnaître votre psyché

13 mars 1990

PREMIÈRE PARTIE
Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale droite et la nuque légèrement verrouillée.



Mudra : entrelacez les doigts et levez les bras au-dessus de la tête. Soulevez la cage thoracique pour ouvrir l'espace entre la cage thoracique et le bassin. Tournez rapidement le corps à partir du point du nombril en décrivant des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les épaules restent au-dessus des hanches et se déplacent avec la rotation. Le cou et la tête restent stables et les bras maintiennent l'équilibre.

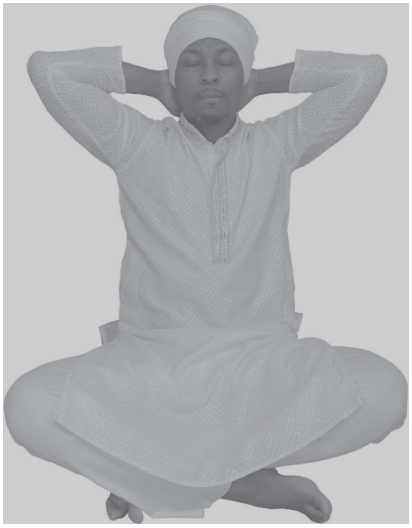
Focalisation des yeux : Non spécifié.

Souffle : Non spécifié.

Durée : 6 minutes.

Pour terminer : Maintenez le mouvement jusqu'à la fin. Inspirez profondément, suspendez la respiration pendant **15 secondes** et expirez complètement. Inspirez et expirez rapidement 2 fois. Inspirez profondément, suspendez la respiration pendant **10 secondes**, expirez. Inspirez et expirez rapidement. Inspirez profondément, suspendez la respiration pendant **20 secondes**, puis expirez complètement.
Détendez-vous pendant quelques minutes.

DEUXIÈME PARTIE (Ajonee Kriya)
Restez en posture facile, la colonne vertébrale droite et la nuque légèrement verrouillée.



Mudra : Entrelacez les doigts et placez-les derrière la tête.
Tendez les coudes sur les côtés, les avant-bras parallèles au sol.
Penchez-vous en arrière à 30 degrés de la verticale et tournez d'un côté à l'autre.

Concentration des yeux : Regardez le plafond.

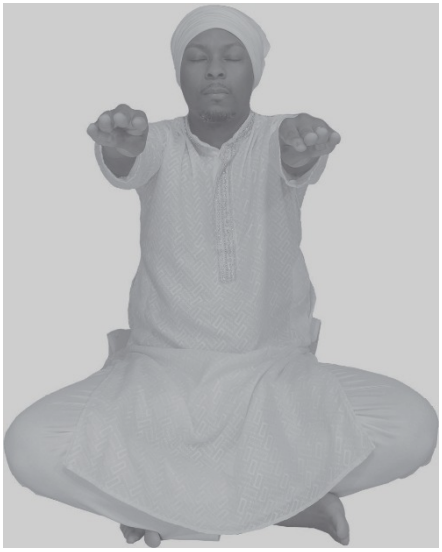
Souffle : Non spécifié.
Mantra : Chanter le mantra **HAR SINGH NAR SINGH**.
(l'enregistrement de Nirinjan Kaur a été joué dans la classe d'origine).

HAR SINGH NAR SINGH
NEEL NAARAAYAN,
GUROO SIKH GUROO
SINGH HAR HAR GAYAN,
WHAA-HAY GUROO
WHAA-
HAY GUROO,
HAR HAR DHIAYAN,
SAAKHAT NINDAK DUSHT
Durée : 7 minutes.

Pour terminer : Maintenez le mouvement jusqu'à la fin. Inspirez profondément, suspendez votre respiration pendant **10 secondes**, puis expirez. Inspirez et expirez rapidement.
Répétez cette séquence **deux fois de plus**.

Ce mantra signifie "Dieu le protecteur prend soin de l'univers". Ceux qui vivent dans la conscience et la puissance de Dieu chantent Har Har.
Méditez sur Wahe Guru et vivez dans cette extase. Pour celui qui vibre le nom de Dieu et se relie à Dieu, tous les karmas sont effacés". Il fait de l'individu un conquérant du mal. Il agit sur l'évolution de l'énergie et la force de l'énergie masculine.

TROISIÈME PARTIE



Restez en posture facile avec la colonne vertébrale droite et un léger verrouillage de la nuque.
Mudra : Placez les pouces sur les monticules à la base des doigts de Mercure (auriculaires). Tendez les bras vers l'avant, parallèlement au sol, les mains tournées vers le bas et les doigts joints pointant vers l'avant. Étirez activement les épaules et les bras vers l'avant. Ce qui soulèvera le corps. Il n'y a pas de mouvement dans le corps, seul le souffle bouge.
Focalisation des yeux : Fermé.
Respiration et mantra : Inspirez en **8 fois par** le nez, expirez en **8 fois par** le nez en chantant mentalement le mantra

SAA TAA NAA MAA,
SAA TAA NAA MAA (1 syllabe par segment de respiration).
Durée : 1 ½ minute.
Pour terminer : Inspirer profondément, en gardant les bras tendus, presser les paumes l'une contre l'autre, les doigts pointant vers l'avant, suspendre la respiration pendant **20 secondes**, expirer. Ne faire qu'une seule fois.
Détendez-vous pendant quelques minutes.

Traduction Param Prakash Kaur