

LA719 930303
Champ magnétique - Espace sacré

Nous pouvons définir le yoga kundalini comme une science particulière visant à produire un effet de SACRALITÉ, qui unit l'individu au Sacré. Aujourd'hui, nous allons expérimenter cet effet par l'utilisation du champ magnétique, parce que le champ magnétique est ce qui contient le corps et le mental, et lorsque le corps et le mental sont unis et contenus, l'âme se manifeste.

11 minutes : Placez vos mains devant le chakra du cœur, les paumes tournées vers le sol (la gauche en haut et la droite en bas), puis abaissez seulement votre main droite d'environ 15 cm et relevez-la, puis abaissez les deux mains de 15 cm et relevez-les à nouveau, c'est un exercice qui agit sur les deux hémisphères cérébraux.

Pos. de départ



En bas main droite



En haut



En bas les deux



Regardez le bout de votre nez et continuez ce cycle automatiquement, à chaque action d'abaissement il y a une réaction d'élévation, en gardant toujours la même différence entre les mains d'environ 7/8cm (sauf quand seule la main droite s'abaisse).

Cela modifie votre champ magnétique, c'est un mouvement électrique. Continuez à vous rajeunir.

11 minutes : Tenez et amenez les bras devant, mains jointes pouces l'un sur l'autre et étirez-les, droits et tendus, regardez le bout du nez respirez très longuement et très profondément et chantez le mantra WaYanti (seulement le mantra) de Nirinja, restez, restez, contrôle de soi, chantez.



Inspirez, retenez votre souffle et étirez-vous autant que vous le pouvez, faites de votre mieux et relâchez votre souffle (3 fois) HALO.

Il n'a fallu que 22 minutes pour que vous changiez votre cerveau et que Shashra soit activé.

3 minutes : Asseyez-vous confortablement et, au rythme de la musique, tapez (tapez) des mains Jouez Sa Re Sa, tapez fort s'il vous plaît, tapez au rythme de la musique.

2 minutes : Maintenant, les mains en mudra de Venus, agissez à nouveau sur le champ magnétique de la manière suivante : déplacez vos avant-bras de haut en bas (secouez) d'environ 20 cm vers la droite et vers la gauche.



2 minutes : détendez-vous, fermez les yeux et restez tranquille Shuniya, vous êtes maintenant sans pensées, vous avez ramené le mental à zéro, alors laissez agir le SACRE. Soyez tranquille car maintenant le corps peut percevoir l'âme et aussi jouir de l'âme.

May the longtime sunshine.....SAT NAM.

Traduction Param Prakash Kaur