MÉDITATION TRATAKA MUDRA

Cette méditation invoquera en vous le pouvoir d'être intuitif afin que vous puissiez vous protéger.

Posture : S'asseoir en position facile, la colonne vertébrale droite, et appliquer un léger verrouillage de la nuque.

Mudra: Placez la main gauche sur le centre du coeur, les doigts joints pointant vers la droite, parallèles au sol, le coude détendu.
Amenez la base de la main droite devant le centre du coeur.
Tendez l'index de Jupiter vers le haut, tenez les autres doigts avec le pouce, la paume tournée vers la gauche.

Yeux: Regardez la pointe du nez et l'extrémité de l'index de Jupiter. Alignez le bout du doigt avec le bout du nez pour créer une seule ligne de vision.

Mantra : Chanter **ONG NAMO GURU DEV NAMO**
Durée : 31 minutes.

Pour terminer : Inspirez profondément, suspendez la respiration et concentrez-vous pendant 15 secondes. Expirez. Inspirez profondément, suspendez votre respiration et concentrez-vous pendant 20 secondes. Expirez. Inspirez profondément, suspendez votre respiration et concentrez-vous pendant 25 secondes. Expirez et détendez-vous. Parlez !
Si vous pratiquez avec d'autres personnes, parlez entre vous pendant 3 minutes. Si vous pratiquez seul, parlez à vous-même.