MÉDITATION POUR LA RADIANCE

WAHE GURU PRANAYAMA

Posture : S'asseoir en position facile.

Mudra : Placez chaque pouce sur le mont de Mercure (le coussinet de la paume juste en dessous de l'auriculaire), puis refermez vos autres doigts sur lui en formant un poing.

Placez chaque poing dans l'aisselle opposée, le bras droit par-dessus le gauche. Vous devez sentir une pression sur vos poings.

Penchez la tête vers le bas de façon à ce que le menton soit sur la poitrine.

Respiration et mantra :
Inspirez et vibrez mentalement "Wah" (environ 2 secondes).

Retenez votre souffle et faites vibrer mentalement "Hay" (environ 2 secondes).

Expirez en vibrant mentalement "Guru" (environ 4 secondes).

Yeux : Les yeux sont ouverts à un dixième.

Temps : Commencez par 3 minutes et augmentez progressivement la pratique jusqu'à un maximum de 11 minutes.

Remarques : Vos pouces peuvent devenir chauds pendant la pratique. Si la chaleur devient trop intense, redressez vos bras et placez vos mains sur vos genoux, toujours en poings, et continuez. Gardez les mains en poing jusqu'à ce qu'elles refroidissent avant de les ouvrir.

Source : 3ho.org