RESPIRATION À QUATRE TEMPS POUR DÉVELOPPER L’INTUITION

Cette méditation agit sur l'hypophyse, ouvre l'intuition et vous donne le pouvoir d'équilibrer la colonne vertébrale centrale.

Mudra : Entrecroisez les doigts avec les doigts de Jupiter (index) tendus vers le haut et les pouces croisés. Placez le mudra un peu en dessous de votre nez, de façon à pouvoir regarder l'extrémité des doigts de Jupiter (index).

Respiration : Inspirez puissamment par les lèvres froncées en 4 mouvements puissants (1 mouvement par seconde) et expirez en 1 mouvement puissant par le nez (1 seconde d’expiration).

Yeux: 1/10ème ouvert.
Durée: Continuer pendant 16 minutes.

Pour terminer: Tendez les bras sur les côtés, les paumes vers le haut, inspirez, suspendez la respiration pendant 20 secondes. Expirez. Inspirez, suspendez la respiration pendant 20 secondes et étirez les bras sur les côtés, paumes vers le haut. Expirez. Inspirez profondément, suspendez la respiration pendant 20 secondes, étirez les bras horizontalement et la colonne vertébrale verticalement. Expirez. Inspirez profondément, suspendez votre respiration pendant 20 secondes et séparez les doigts en les rendant semblables à de l'acier. Serrez toute votre énergie et amenez-la dans vos bras. Expirez et détendez-vous.