31 janvier 1996
Reaching Me in Me

Devenir calme
De la terre à Soi

Quand vous êtes très tendu·e, faites cela s'il vous plaît, devenez calme, silencieu·x·se, paisible, et tranquille. Si vous avez mal à la tête en faisant cela, c'est que vous avez une mauvaise circulation. Si vous ratez lorsque vous voulez toucher vos doigts c'est que vous n'êtes pas concentré.e.

En posture simple

Tendez votre index (doigt de jupiter) maintenez les autres en poing avec le pouce.

Avec la version de Jagjit Singh "Sat Nam Wahe Guru" ou sans en chantant caler votre mouvement sur le mantra comme suit :

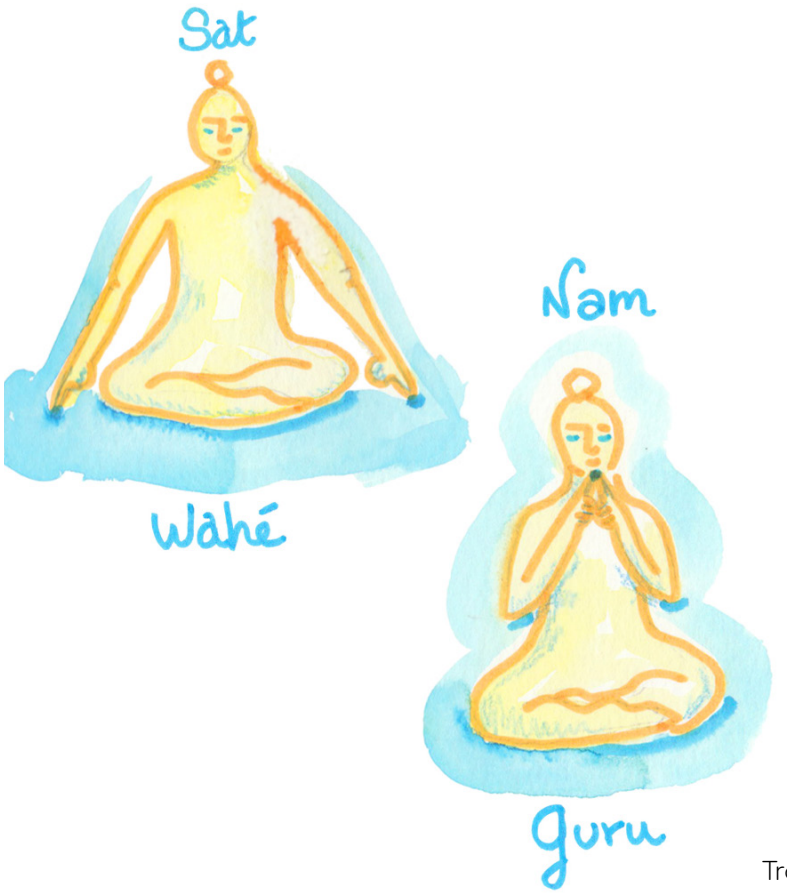
Sat : les index touchent le sol de chaque côté du corps, bras tendus
Nam : le bout des index se touchent au niveau du menton
Répétez une fois

Wahe : les index touchent le sol de chaque côté du corps, bras tendus
Guru : le bout des index se touchent au niveau du menton
Répétez une fois

Répétez la toute séquence en gardant le rythme.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur le mouvement.

> 3 min



Traduction et dessins Darshan Teja Kaur