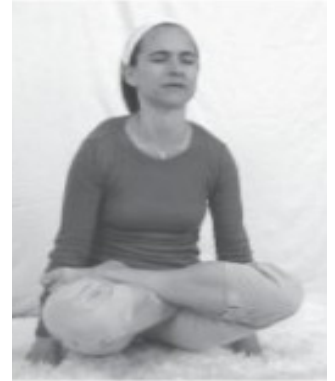


## Médecine du cerveau

Une communication efficace est celle qui vous permet de communiquer la totalité de votre personnalité, honnêtement et librement. Les deux hémisphères du cerveau doivent être synchronisés pour que cela se produise. Ce kriya est une médecine du cerveau. Il relie les deux hémisphères afin que vous puissiez à la fois sentir et projeter qui vous êtes vraiment.

Cette série réduit la tension générale du corps et améliore la conscience de soi. Le soi créatif intérieur peut projeter son essence vers l'extérieur. De même, il peut recevoir la plénitude des autres avec une empathie et une intuition totales.

1. Asseyez-vous en position du lotus. Placez les mains sous les hanches et rebondissez de haut en bas en utilisant les mains pour soulever le corps du sol. Bougez rapidement en coordination avec la respiration de feu pendant **2 minutes**. Pour le yogi, l'âge d'une personne se mesure à sa souplesse.



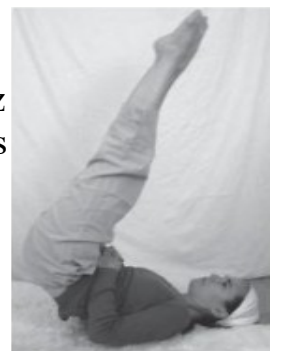
2. S'allonger sur le ventre, le front sur le sol. Croisez les mains au niveau du bas du dos. Inspirez et élever la tête et le buste le plus haut possible, puis expirer pour revenir à la position initiale. Répétez le cycle **52 fois**. Cet exercice permet d'ajuster la cage thoracique.



3. Comme pour l'exercice 2, inspirez et levez la tête et le buste le plus haut possible, tout en frappant les fesses avec les deux talons. Expirez et se détendre vers le bas. Répétez ce cycle **52 fois**, puis relâchez les bras le long du corps. Cet exercice renforce le bas du dos et aide à éliminer les douleurs lombaires.



4. Allongez-vous sur le dos, les doigts entrelacés au niveau du nombril. Sautez les jambes vers le haut et l'arrière en direction de la tête, en soulevant les fesses du sol. Répétez ce mouvement de saut **52 fois**. Cet exercice est idéal pour libérer les tensions et les frustrations refoulées.



5. S'accroupir en position du corbeau. Tendez les bras vers l'avant, parallèlement au sol, en joignant les paumes.

a. Inspirez, levez-vous et frappez les mains au-dessus de la tête.

b. Expirez, s'accroupir et frapper les mains devant soi. Répétez le cycle complet **52 fois**.



6. Il s'agit d'un exercice en quatre parties. Chaque partie se fait en quatre temps. Commencez par vous asseoir en position facile, les bras étendus sur les côtés, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. Gardez les bras parfaitement droits et tendus comme du fer tout au long de la séquence suivante.

a. Tout d'abord, pompez les bras 3 fois comme si vous étiez en train de voler. Au quatrième compte, frappez fermement le sol avec les mains.



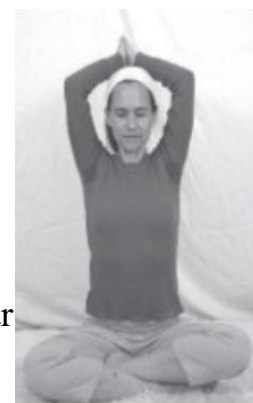
b. Deuxièmement, pomper les bras trois fois et, au quatrième compte, frapper les mains au-dessus de la tête.



c. Troisièmement, pompez les bras 3 fois. Au quatrième décompte, tendre les bras vers l'avant parallèlement au sol et frapper des mains.



d. Enfin, pomper les bras trois fois et, au quatrième compte, frapper les mains derrière la tête. Lorsque la séquence devient familière, remplacez le comptage par le mantra Har Har Har Hari. Chanter en rythme avec le mouvement pendant **2 minutes**.



Cette série d'exercices est axée sur le cerveau. En utilisant le mantra Har Har Har Hari, le cerveau projectif assiste le cerveau initial. Le fait de garder les bras droits et tendus stimule les points de réflexologie le long des bras et "est meilleur que la meilleure acupuncture".

7. Répétez toute la série de postures de l'exercice 6 en utilisant le mantra Guru Gaitri : Gobinday, mukanday, udaaray, apaaray, hareung, kareung, nirnaamay, akaamay.

La séquence est la même, mais le mouvement de pompage est plus rapide. Pompez les bras de haut en bas une fois à chaque mot du mantra. Frappez des mains sur Apaaray et Akaamay. Continuez pendant **3 minutes**.

L'utilisation du Guru Gaitri Mantra est plus difficile car il y a plus de mots à associer aux actions. La zone orientale, ou la partie initiale et projective du cerveau, est stimulée par les changements de mots dans le mantra. Le Guru Gaitri Mantra est unique dans sa capacité à équilibrer efficacement le cerveau initial et projectif. Lorsque les deux parties du cerveau s'unissent de manière équilibrée, cela permet au cerveau de fonctionner de manière créative, de communiquer efficacement et de projeter toute défense nécessaire.

Cet exercice teste votre Q.I.

8. Répétez l'exercice 6 pendant **3 minutes**.

9. Asseyez-vous en position facile, les yeux fermés, et méditez sur la chanson Himalaya ou une autre belle chanson. En l'écoutant, laissez le son des paroles et de la musique créer une fréquence que le cerveau droit reçoit et qui stimule le cerveau gauche pour créer des mouvements. Chantez en même temps que l'enregistrement et imaginez que vous volez à

40 000 pieds d'altitude. Bougez méditativement les épaules, le torse, les bras et les mains pour vous exprimer de manière créative. Il s'agit d'un mouvement humain de base. Exprimez librement vos sentiments à travers les mouvements de votre corps pendant **5 minutes**.



Vous pouvez développer un grand pouvoir de guérison dans vos mains en apprenant à projeter de belles chansons de cette manière. C'est un moyen efficace de communiquer avec votre moi intérieur et de projeter votre essence vers l'extérieur. Et cette essence est la force de guérison qui est en vous, c'est-à-dire Dieu. Il est particulièrement bénéfique pour une femme de développer sa capacité à s'exprimer à travers son langage corporel afin de communiquer efficacement sa présence. Sinon, elle taxe son moi sensuel, sexuel et sensible et perd son équilibre.

Traduction Param Prakash Kaur