

Méditation pour enrichir le mental

Asseyez-vous la colonne vertébrale droite.

Placez les coudes contre la cage thoraxique sur les côtés, les mains au niveau du centre du coeur et les paumes des mains tournées vers le bas.

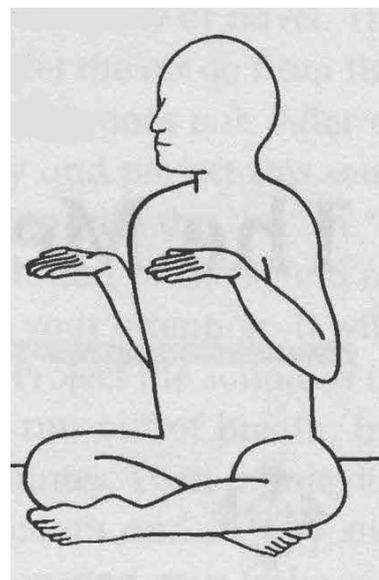
Ne laissez pas vos mains pendre librement ou sans équilibre.

Tenez les deux mains fermement.

Fermez les yeux.

Chantez sur l'enregistrement "Pavan, pavan" de Gurushabd Singh.

Pavan, pavan, pavan, pavan
Para paraa pavan guru
Pavan guru, wahe guru
Wahe guru, pavan guru



L'air, l'air, l'air, l'air

L'infini et au-delà de l'infini

L'air est le guru. Whah ! Le guru est indescriptible

Whah ! Le guru est merveilleux. L'air est le guru.

Assurez-vous de chanter distinctement en utilisant le bout de la langue.

Continuez pendant **31 minutes**.

Puis inspirez et maintenez le souffle pendant 10 à 15 secondes. Concentrez vous sur vos mains.

Puis joignez les mains et expirez.

Inspirez profondément dans la posture initiale. Maintenez le souffle poumons pleins et étirez la colonne vers le haut.

Au bout de 15 secondes, expirez puissamment.

Inspirez profondément une fois de plus et étirez la colonne complètement. Gardez le menton rentré et la poitrine relevée.

Au bout de 15 à 20 secondes, expirez puissamment par la bouche.

Détendez-vous.