

Respiration en quatre temps pour développer l'intuition

Dans l'ère du Verseau, l'intuition sera le principe d'identité.

Voici une petite méditation pour voir dans quelle mesure nous pouvons demander à notre propre glande pituitaire de travailler pour nous.

Commentaires : Utilisez votre diaphragme, faites bouger votre propre système central, ouvrez vos propres chakras, obtenez vos propres résultats. Ces exercices sont limités dans le temps. Dans ce laps de temps, vous devriez pouvoir acquérir un système sensoriel.

Respiration en quatre temps pour développer l'intuition (16 minutes)

1. Asseyez-vous dans une position confortable, placez vos mains ensemble en mudra de prière.

2. Tendez les doigts de Jupiter (index) tout en croisant les autres doigts, en serrant les mains l'une contre l'autre avec les pouces croisés. Les mains sont tenues devant le visage, légèrement en dessous du nez.

3. Regardez le bout de vos doigts à travers l'ouverture de 1/10e de vos yeux. Inspirez en quatre coups puissants par la bouche, expirez en un coup puissant par le nez.

4. Continuez le schéma respiratoire.

Pour terminer

1. Inspirez et maintenez la respiration. Tendez les deux bras sur les côtés, les paumes vers le haut. Maintenez la respiration aussi longtemps que vous le pouvez (environ 20-30 secondes). Cela vous donnera le pouvoir d'équilibrer votre colonne vertébrale interne. Asseyez-vous droit et contractez la colonne vertébrale autant que vous le pouvez. Expirez.

2. Inspirez profondément, maintenez le souffle et étirez vos bras à l'horizontale et votre colonne vertébrale à la verticale. Faites un T avec votre corps. Expirez.

3. Inspirez profondément, ouvrez vos doigts et rendez-les semblables à de l'acier. Contractez toute votre énergie et amenez-la dans vos bras. Expirez et détendez-vous.

Traduction Param Prakash Kaur