Jod Kriya : Méditation pour le chakra du cœur

Extrait de Your life is in your chakras – Guru Rattana Kaur

Cette méditation est très relaxante et bénéfique pour les nerfs. Elle guérit les cœurs brisés et permet de recevoir de l'amour.

Les paumes sont légèrement pressées l'une contre l'autre devant le visage, les extrémités des majeurs sont au niveau des sourcils. Les avant-bras sont horizontaux, parallèles au sol. Regardez à l'intérieur, au niveau du front, et sentez le cœur. Il n'y a pas de mantra ou de respiration spécifique. Il suffit de maintenir la position et de se connecter à l'intérieur.

Pratiquez pendant **11 ou 31 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, serrez les mains l'une contre l'autre, mettez tout le corps sous pression et tirez sur les verrous. Expirez puissamment et répétez encore deux fois. Ensuite, étirez-vous et secouez tout votre corps.

Traduction Param Prakash Kaur