Méditation pour le cinquième chakra

POSTURE : Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale bien droite. Appliquer le verrouillage du cou, tirer le menton vers l'intérieur et vers l'arrière. Cela devrait créer une pression sur la nuque, juste en dessous du crâne. Veuillez consulter les instructions pour le Jalandhar Bandh du livre Divine Alignment de Guru Prem Singh Khalsa.
Yogi Bhajan mentionne que si vous l'appliquez correctement, vous le sentirez dans les muscles deltoïdes.

MUDRA : les bras sont tendus et les mains sont en Gyan Mudra (les pouces et le bout des index se touchent). Les poignets reposent sur les genoux, paumes vers le haut.

YEUX : sur le bout du nez
MANTRA : Hamee Ham Brahm Ham - Nous sommes Nous et nous sommes Dieu.
Chanter avec la racine de la langue.

DURÉE : 11 à 22 minutes.

COMMENTAIRES : Faites-le 11 minutes par jour pendant 18 mois et votre visage ne vieillira pas. Cette méditation vous donnera de l'endurance, de l'intuition et fera reculer les maladies.

Traduction Param Prakash Kaur