

Méditation pour le triangle inférieur

Assis jambes croisées, la colonne bien droite. Tendez le bras droit vers le haut, et collez-le sur l'oreille. Tendez aussi le bras gauche, à 60° par rapport à l'horizon, la paume face au sol. Amenez les pouces sur les monts de mercure (sous le petit doigt). Gardez les yeux légèrement ouverts. Regardez vers le bas, juste au-dessus de la lèvre supérieure. Les coudes sont bien raides. Etirez les bras à partir des épaules. Continuez 11 minutes.

Commentaires : Cette méditation corrige n'importe quel problème concernant le bas de la colonne vertébrale. Elle a un effet guérissant sur les reins et les glandes surrénales. Par conséquent, elle aide à régénérer l'énergie drainée par un stress de longue date. Elle favorise aussi le bon fonctionnement du cœur. La respiration n'étant pas spécifiée, celle-ci va devenir de plus en plus longue et profonde au fur et à mesure que vous pratiquez. Il est important de garder les bras parfaitement immobiles pour bénéficier au maximum des bienfaits de ce kriya.

