

Méditation pour ouvrir le coeur
Meditation to Open the Heart
Enseigné à l'origine par Yogi Bhajan en 1971

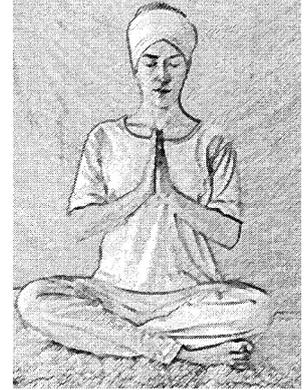
Asseyez-vous en posture facile avec un léger jalandhar bandh.

POSITION DES YEUX : yeux fermés, regardez vers le haut, en se concentrant sur les sourcils.

MANTRA : SATKARTAAR

musique de Satkartar Kaur

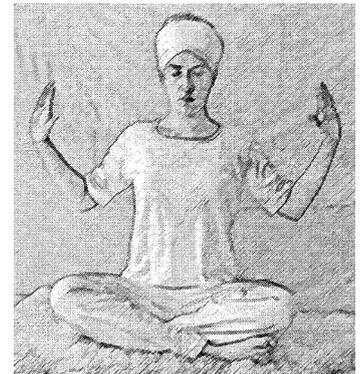
SAT : mains pressées l'une contre l'autre au centre de la poitrine.



KAR : les mains sont étendues à partir des épaules à mi-chemin de la position finale.

Les doigts pointent vers le haut.

(Manuel de mariage: Les bras sont complètement tendus vers l'avant en position KAR)



TAAR : les bras sont complètement étendus sur les côtés et parallèles au sol, les doigts pointent vers le haut.

Sentez l'étirement de votre position correcte des mains sur la poitrine, comme une petite décharge électrique lorsque vous étirez vos bras en TAR.

Faites en sorte que la transition d'une étape à l'autre soit fluide.



DURÉE : Pas de temps spécifié.

COMMENTAIRES : Si vous sentez que votre cœur est fermé, qu'il n'y a pas de flux d'amour, et que vous voulez ouvrir votre cœur, faites cette méditation.