

Kriya de Guérison

Healing Kriya, Art, Science and Application of Kundalini Yoga, p177



Assis,

Les hauts des bras longent confortablement le torse, coudes pliés à 45°
les mains, paumes vers le haut, sont parallèles au sol, au-dessus des cuisses.
Les doigts joints et le pouces relaxés
Les yeux sont fermés, concentration au pont entre les sourcils.

Visualisez une personne devant vous

Chantez Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung sur une expiration.
3 à 11 min

Fin : Inspirez profondément, retenez brièvement le souffle et imaginez que la personne a déjà complètement bénéficié du traitement. Expirez.
Répétez encore et relaxez.

Cette méditation est une technique très puissante de guérison.