

Kriya pour équilibrer la tête et le cœur



1- Asseyez-vous en posture facile, bras droits tendus sur les côtés avec les mains courbées aux poignets à 90°, les paumes qui font face à l'extérieur.

Le mouvement est en 4 parties :

a) la posture originale

b) les mains tournent aux poignets afin que les doigts pointent vers le bas.

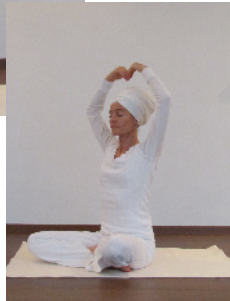
c) retour à l'originale a)

d) les poignets tournent afin que les doigts pointent tout droit en arrière. Les coudes tourneront.



Exécuter sur un rythme soutenu de 4 secondes par mouvement. Gardez les bras droits et continuez pour 6-7 minutes, en inspirant en a) et c), expirer en b) et d).

Cet exercice change la chimie du cerveau.



2- Rester en posture facile. Tendez les bras sur les côtés parallèles au sol, les doigts tendus vers le haut sur l'inspiration.

Sur l'expiration amené les bras formant un arc au dessus de la tête sans la touchée.

Puis reprenez l'inspiration avec le même mouvement mais sur l'expiration l'arc se forme légèrement au-dessus mais un peu derrière la tête.

Continuez ce mouvement puissamment en veillant à ce que les bras soient parallèles au sol sur l'inspiration.

Pour 2 minutes.



3. Debout les bras tendus parallèles au sol comme dans l'exercice précédent sur l'inspiration.

Sur l'expiration accroupissez-vous les pieds bien à plat au sol les bras en arc au dessus de la tête.

Continuez en alternant ces mouvements sur un rythme très rapide pour

3 minutes.

TROIS MEDITATIONS POUR LE CENTRE DU COEUR



1) Assis jambes croisées, la colonne droite.

Fermez le poing droit, pouce sorti. Attrapez ce poing avec la main gauche et pressez le nombril avec le pouce droit (1a et 1b). Respirez lentement, longuement et profondément. Concentrez-vous sur la respiration et sentez-la circuler du centre du nombril à la racine du nez.

Continuez 11 minutes.



2) Dans la même posture, formez le lotus mudra avec vos mains, à 10 cm en face du centre du cœur. Dans ce mudra, seuls les côtés des pouces, le bout des petits doigts et la base des paumes se touchent. Le reste des doigts est largement écarté, formant les pétales du lotus (2a et 2b). Respirez lentement, longuement et profondément en fixant du regard le bout des pouces. Sentez le souffle de l'expiration sur les pouces.

Continuez 11 minutes.



3) Dans la même posture, placez vos pouces sous vos bras, il y a là un nerf qui doit être pressé, les paumes sur la poitrine.

Aspirez l'air profondément par la bouche en émettant un sifflement. Écoutez ce sifflement et entendez mentalement le son Mantrique "SO".

En expirant par le nez, entendez mentalement le son "HUNG". Le mantra signifie "Je suis cet infini".

Continuez, 11 minutes.

COMMENTAIRES : Tous ces exercices permettent d'équilibrer la fréquence et la qualité du centre du cœur. C'est un centre très important qui ouvre notre potentiel de compassion et d'humilité. L'homme traverse actuellement une transition globale. Il se prépare à avoir la maîtrise de l'utilisation de la force Universelle.

Il y a deux voies pour obtenir la conscience Universelle : l'une est la voie de l'épreuve, de la rigueur, l'autre est la voie du mantra. La voie du mantra est la plus facile. La difficulté réside cependant dans le fait que le mantra ouvre le centre du cœur et que le mental a du mal à suivre cette fréquence, puisque ses habitudes ont été jusque là très différentes. Dans cet état, vous réalisez que l'homme se crée sa propre souffrance en ne reconnaissant pas et en ne vivant pas l'essence du Soi qui est Vérité.