

Méditation pour se centrer

Meditation for Centering, Art, Science and Application of Kundalini Yoga, p167



Assis,
Prenez votre pulse au poignet, méditez sur les battements
Écoutez votre respiration longue et profonde
en faisant vibrer mentalement une affirmation à deux termes,
l'une pour l'inspiration, l'autre lors de l'expiration.
(p.ex. « je suis », « amour est » ou « Sat Nam »)

3 à 11 min

Fin : Inspirez profondément, bloquez brièvement la respiration, puis relaxez.

Cette méditation amène doucement du focus sur soi-même. Idéal quand vous vous sentez mentalement dispersé ou émotionnellement vidé. Elle apporte bien-être et concentration.