

Méditation pour le 1^{er} chakra

Yogi Bhajan 22 23 janvier 1991

Position de départ : S'asseoir en Tailleur, la colonne droite. les bras sont tenus sur les côtés, les coudes pliés, les paumes des mains face à face. Les paumes ont entre elles un angle de 60 d°. Pour mettre les mains dans la bonne position, commencer par les tenir les paumes vers le bas, incliner le bord intérieur de chaque main vers le haut jusqu'à un angle de 60 d° pour que les pouces et les index soient la partie la plus haute du plan incliné des mains.

Réchauffement : Le réchauffement initial implique de bouger les mains doucement l'une vers l'autre depuis la position de départ en serrant simultanément l'anus jusqu'à ce que les mains se rejoignent au centre du corps, puis relâcher la contraction de l'anus. Pratiquer cela quelques minutes permet de ressentir la méditation avant d'ajouter d'autres éléments.

Mantra : La méditation se fait sur le mantra : Humee Hum Brahm Hum par Nirinjan Kaur et Guru Prem Singh, Chanter de cette façon : la langue est suspendue, c'est-à-dire qu'elle est reposée et aplatie au fond de la bouche et ne sert pas à chanter ce mantra. Cela va produire une pression qui se ressentira dans la zone des joues.

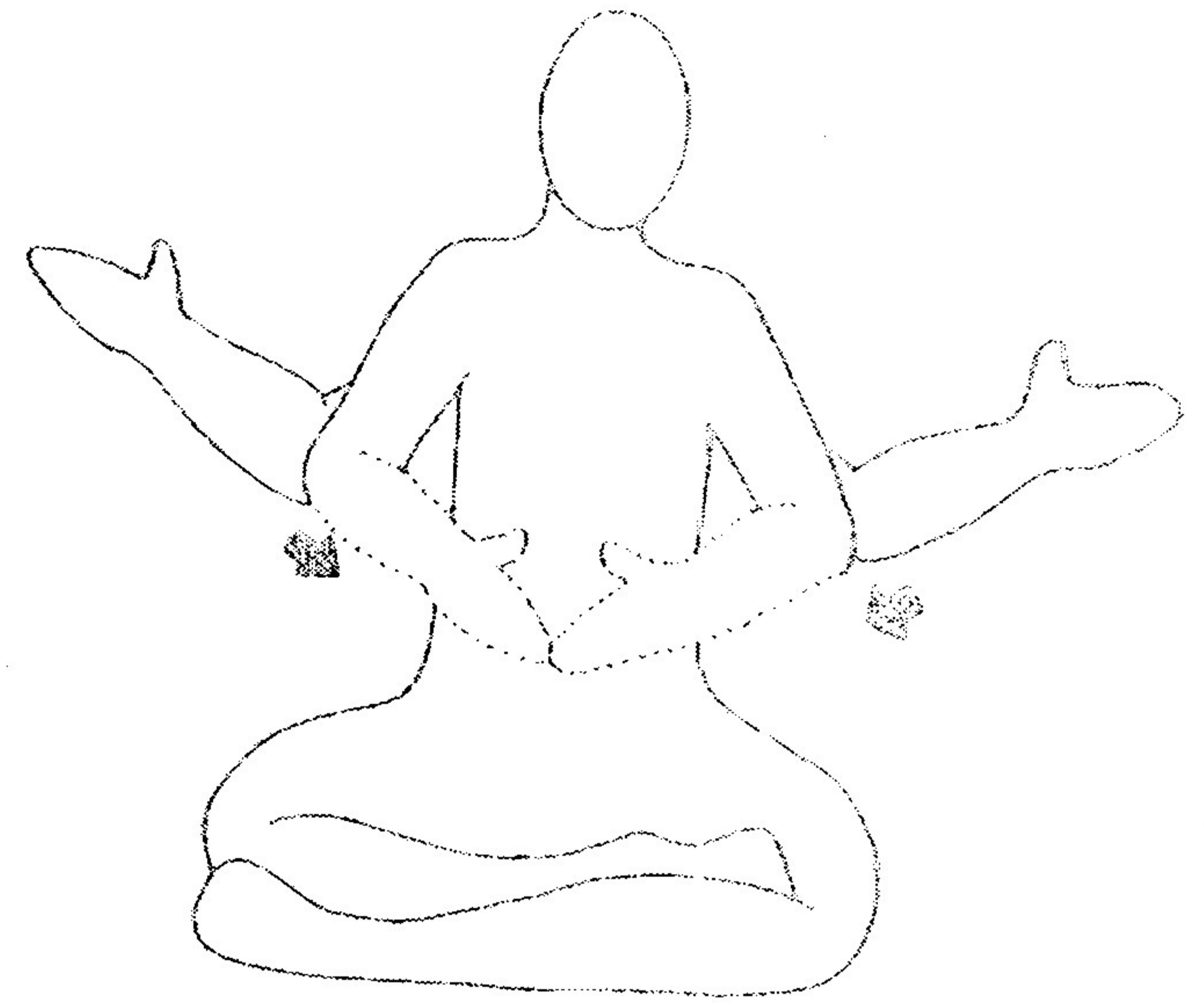
Concentration : le regard est sur le bout du nez.

Méditation : depuis la position de départ, avec la colonne droite et le regard sur le bout du nez, les mains se rejoignent au centre du corps (comme pour applaudir) par deux mouvements distincts et forts. Le premier mouvement les amène à mi chemin en chantant Humee Hum avec la langue relâchée. Les mains s'arrêtent brièvement là et bougent à nouveau en chantant Brahm Hum en amenant les mains ensemble devant soi. Quand les mains bougent, serrer l'anus et maintenir la contraction jusqu'à ce qu'elles se touchent, puis alors relâcher l'anus, les mains repartent à la position de départ et recommencent à nouveau.

Temps : commencer par 11 minutes puis augmenter jusqu'à 31 minutes

« Dans le Kundalini Yoga, nous n'initions personne. Chacun doit s'initier soi même et apprendre la discipline » **Yogi Bhajan**

Cette méditation est tirée du livre : « Physical Wisdom »



qu-misw

