

## LA DANSE DE SHIVA

(11 minutes)

Placez les mains en coupe au niveau des épaules.

Les yeux sont fixés au bout du nez ou regardent vers le bas.

Chantez rythmiquement : HAR et faites tourner vos mains vers l'intérieur et pompez le nombril, chantez HAR et faites tourner vos mains vers l'extérieur et pompez le nombril, chantez GUR et faites tourner vos mains vers l'intérieur et pompez le nombril, chantez GUR et faites tourner vos mains vers l'extérieur et pompez le nombril.

*Équilibre le système glandulaire, stimule la matière grise du cerveau, développe votre endurance pour faire face aux blocages du subconscient. Vous ne devez pas faire ce kriya plus de 11 minutes, seulement après 40 jours vous pouvez le prolonger de 3 minutes par jour à 31 minutes. Après 13 jours, tous les anges et les démons de votre subconscient sortent.*



Le son HAR est masculin et la langue a la forme d'un lingam qui pénètre lorsqu'il touche le palais, tandis que le son GUR est féminin et la langue ne touche pas le palais et a la forme d'une cuillère qui s'abaisse dans la partie inférieure de la bouche avec les lèvres vers l'avant. À chaque son, vous devez bouger le nombril. Il est appelé SHIVA parce que les 4 doigts sont les quatre aspects de Dieu : l'index est Jupiter qui est le gourou des anges, le majeur est Saturne qui est le gourou des démons (qui sont les 108 éléments constitutifs de l'univers) ; l'annulaire : Vénus est l'énergie - le soleil et l'auriculaire : Mercure, la communication et l'information. Bien sûr, le pouce identifie l'ego. La langue, en fonction de l'endroit où elle agit dans la bouche, stimule l'un des différents éléments : La terre est devant en bas, le feu est au-dessus au centre du palais, l'air est devant les dents supérieures et l'eau au-dessus des dents inférieures en bas.