

Travail sur les 4eme, 5eme et 6eme Chakras

25 mars 1997



Mudra

1

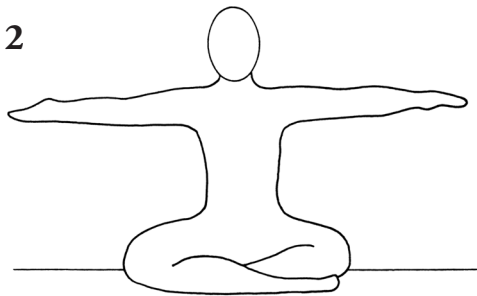


1. Asseyez-vous droit comme un yogi. Gardez les yeux ouverts et regardez droit devant vous. Utilisez votre pouce pour bloquer fermement vos doigts de Mercure (auriculaire) et de Soleil (annulaire) de chaque main. Tendez les doigts de Jupiter (index) et de Saturne (majeur) vers le haut. Pliez vos coudes. Appuyez vos coudes et le haut de vos bras très fermement contre votre cage thoracique. Cet équilibre des forces consolidera votre position de sorte que lorsque les mains tourneront, tout votre corps bougera. Faites tourner vos mains rapidement en cercle, à raison de trois cercles par seconde. Continuez à bouger, ne vous arrêtez pas. 5 minutes et demie.

En effectuant le mouvement correctement et rapidement, la colonne vertébrale et le cou se détendent et s'ajustent. Il fera transpirer les aisselles, ce qui libérera les toxines du cerveau.

Onze minutes de cet exercice effectué correctement chaque jour sont bonnes pour votre cœur.

2



2. Tendez les bras vers les côtés. La paume droite est tournée vers le ciel et la paume gauche est tournée vers la terre. Ne pliez pas les coudes. Fermez les yeux et regardez le bout de votre nez. Laissez le corps s'équilibrer. Devenez solide comme la pierre. Ne bougez pas. 6 minutes.

Cette position crée un champ magnétique équilibré entre la terre (main gauche tournée vers le bas) et les cieux (main droite tournée vers le haut). Vous devez rester stable. La tentation de bouger peut devenir très forte. Passez par l'inconfort afin d'entraîner votre cerveau à surmonter la douleur en émettant son propre antidouleur naturel. Ouvrez ce canal et vous pourrez vous entraîner à vaincre la douleur.

3



3. Inspirez et croisez vos doigts. Levez vos bras pour former un cercle au-dessus de votre tête, comme une aura. Expirez. Maintenez cette position et sifflez la version instrumentale de Ardas Bhaee sur l'enregistrement intitulé Healing Sounds of the Ancients #5 pendant 6 minutes.

Pour terminer :

Inspirez, retenez votre respiration pendant 15 secondes, tout en gardant vos doigts entrelacés et en étirant vos bras si haut que vous soulevez tout votre corps. En même temps, élargissez votre cage thoracique vers l'extérieur. Expirez.

Inspirez, retenez votre souffle pendant 10 secondes, en répétant l'étirement vers le haut, tout en ouvrant votre cage thoracique le plus largement possible. Expirez.

Dernière fois : inspirez, retenez la respiration pendant 10 secondes et tournez-vous lentement et fortement vers la gauche et tournez-vous lentement et fortement vers la droite. Revenez au centre, expirez et détendez-vous.

*"Servez les gens. N'attendez pas de résultats. Ne plantez pas votre harpon dans une autre personne. Contentez-vous de servir. Les gens vous aimeront. Ce sera une amitié éternelle."
YB*