

K.R.I.Y.A.S.

Méditation No.

2-21-77

Kharam Sambhahaumi Kriya

**Position générale :**

Asseyez-vous dans une position méditative confortable, la colonne vertébrale bien droite.

**Figure No.****Les mains :**

Emboîter tous les doigts sauf les annulaires. Diriger les annulaires vers le bas et entre les paumes. Croiser les annulaires et les presser l'un contre l'autre avec les ongles à l'extérieur. Fermer les paumes l'une contre l'autre et serrer. Placer la position de la main au niveau du cœur.

**Les bras :**

Reposez les bras le long du corps. Fléchir les coudes et amener les avant-bras vers le haut et vers l'intérieur. l'un vers l'autre jusqu'à ce que les mains se rencontrent au niveau du cœur. Garder les coudes en contact dans les côtés du corps.

**Figure No. 2****Jambes :**

S'asseoir avec les jambes croisées ou sur une chaise avec les jambes croisées. le poids des deux pieds est réparti de manière égale sur le terrain.

**Souffle :**

Inspirez complètement par le nez en quatre fois Les parties de l'oreille, Exhalez tout le souffle de l'oreille. poumons en quatre parties égales.

**Les yeux :**

Les yeux sont ouverts à 1/10ème.

**Mantra :**

En inspirant, vibrez mentalement "SO, SO, SO, SO" (un "SO" pour chaque partie de la respiration) et en expirant, vibrez mentalement "HUNG, HUNG, HUNG, HUNG" (un "HUNG" pour chaque partie de la respiration).

**Mudra ou autres conditions :**

**Verrouillez** les paumes l'une contre l'autre et maintenez la pression sur le verrou pendant toute la durée de la méditation.

**Concentration mentale :**

Concentrez-vous sur la vibration mentale du mantra et sur la respiration.

**Images mentales :****Conditions de pratique :****Durée :**

Commencez par faire cette méditation pendant trois minutes seulement. Ajoutez une minute par semaine jusqu'à ce que vous atteigniez onze minutes. Ensuite, continuez pendant onze minutes.

**Commentaires :**

Cette méditation est une expérience très puissante et vivifiante. Ses bienfaits sont multiples. Elle peut ouvrir chaque capillaire et chaque cellule des poumons ; elle vous nettoie, vous donne beaucoup de puissance. En créant un équilibre dans l'énergie corrélative des hémisphères du cerveau, elle prévient la fatigue cérébrale.