

La respiration à dix temps pour découvrir le monde de l'au-delà

Une respiration à dix temps pour découvrir le monde de l'au-delà

Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale bien droite. Divisez vos doigts en "V" de manière à ce que les doigts de Mercure (auriculaire) et du Soleil (annulaire) soient ensemble et que les doigts de Jupiter (index) et de Saturne (majeur) soient ensemble. Les pouces s'écartent de la main. La base de la main est approximativement au niveau de l'épaule, les paumes tournées vers l'avant. Les mains et les coudes sont alignés verticalement. Pressez uniformément les omoplates l'une contre l'autre de manière à ce que les bords intérieurs soient parallèles. Regardez le bout de votre nez.



Inspirez par le nez en dix mouvements égaux.
(environ 2 coups par seconde = 5 secondes pour l'inspiration).

Expirez par le nez en dix mouvements égaux.
(environ 2 coups par seconde = 5 secondes pour l'expiration). Le

temps de pratique est de 11 à 31 minutes.

Pour terminer : Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête et maintenez la respiration pendant 5 à 10 secondes tout en étirant la colonne vertébrale vers le haut. Expirez et répétez cette séquence de respiration deux fois de plus. Accordez-vous suffisamment de temps pour vous détendre et revenir à la normale après avoir pratiqué ce kriya.

"Regarder le bout de son nez concentre et dirige le nerf optique qui est le plus proche du système sensoriel du cerveau qui pense, imagine et agit. En séparant les doigts, vous contrôler les deux hémisphères du cerveau. En séparant les pouces, on divise l'ego.

"Il crée un état de conscience différent qui vous permet de passer d'une situation confinée et limitée à une situation très libre. De cette façon, vous pouvez savoir qu'au-delà de votre monde, il y a un autre monde et vous pouvez commencer à chercher ce monde.

"Il y a certainement une technique de l'esprit comme il y a une technique de la machine. Au sein de la machinerie humaine, si l'esprit méditatif peut être atteint et utilisé, l'humanité peut s'apporter tout le bonheur."

