

Le pouvoir de guérison de la prière

Commentaires : *"Il est temps d'obtenir des résultats. Vous n'êtes pas juif, vous n'êtes pas musulman, vous n'êtes pas hindou, vous n'êtes pas sikh, vous n'êtes pas chrétien, vous êtes juste un être humain qui vit une expérience. Avec cette attitude, appliquez-vous". -Yogi Bhajan*

Left Heart Center Press (2 minutes)

1. Pliez le coude droit et amenez la main droite au niveau du lobe de l'oreille. Pointez les doigts vers l'avant, loin du corps, paume vers le haut. Gardez les doigts et le pouce ensemble. Imaginez que vous gardez de l'eau de pluie dans votre main.
2. Placez la main gauche sur le centre du cœur.
3. Fermer les yeux.
4. Respirez longuement et profondément. Ne respirez pas vous-même, faites-vous respirer.



Left Heart Center Press (28 minutes)

1. Poursuivre la posture.
2. Commencez à chanter "Hume Hum Brahm Hum". La version de Nirinjan Kaur a été utilisée en classe.
3. Appuyez sur le centre du cœur lorsque vous chantez Brahm Hum.

Right Heart Center Press (1 minute)

1. Inspirez, faites une pause.
2. Changez de main ; placez la main droite sur le centre du cœur. Pliez le coude gauche et amenez la main gauche au niveau du lobe de l'oreille. Pointez les doigts vers l'avant, loin du corps, paume vers le haut. Gardez les doigts et le pouce joints. Imaginez que vous gardez de l'eau de pluie dans votre main.
3. Continuez à chanter et à appuyer sur le centre du cœur.

Respiration longue et profonde (2 minutes)

1. Fin de la musique.
2. Maintenir la posture.
3. Respiration longue et profonde ; très autoritaire, avec tout le pouvoir, mais avec grâce.

Jusqu'à la fin

1. Inspirez, tendez les bras vers le haut, maintenez la position pendant 10 secondes. Expirez. Inspirez profondément, étirez-vous vers le haut, retenez votre souffle pendant 10 secondes. Expirez. Inspirez, retenez votre respiration, étirez-vous pendant 30 secondes et priez. Expirez et détendez-vous.

Focalisation des yeux fermés

Mantra sur la respiration longue et profonde

Hume Hum Brahm Hum

"La chose la plus puissante que vous puissiez montrer est l'intérêt que vous portez à cette époque et au fait d'en être les maîtres. Maîtrise dans le temps et l'environnement est le début de ce grand cercle que l'on appelle la maîtrise. Et souvenez-vous d'une chose très gentiment, les choses viendront à vous, vous ne vous sentirez pas harcelé." - Yogi Bhajan