

Aad Naad Kriya

Posture et mudra : Asseyez-vous, la colonne vertébrale droite, en position facile. Entrelacez les doigts en plaçant l'index droit sur l'index gauche. Les talons des mains sont joints et les pouces sont réunis et **étirés vers l'arrière** de manière à pointer vers le haut. Détendez les bras vers le bas en pliant les coudes. Les avant-bras sont tirés vers le haut et vers la poitrine jusqu'à ce que les mains soient placées devant la poitrine, entre le plexus solaire et le cœur. Gardez les pouces tendus vers l'arrière.

Respirer : Inspirez profondément. Expirez complètement pendant que le mantra est chanté une fois.

Yeux : fermés.

Mantra : Chanter le mantra suivant en expirant complètement :

RAA RAA RAA RAA

MAA MAA MAA MAA

SAA SAA SAA SAT

HAREE HAR HAREE HAR

Durée : Continuer pendant 11 minutes

Pour terminer : terminez par une inspiration profonde, suspendez la respiration pendant au moins 15 secondes. Expirez par la bouche. Répéter 3 fois. Lorsque vous pratiquez cette méditation à la maison, vous pouvez prolonger la durée jusqu'à 31 ou 62 minutes, voire plus.

