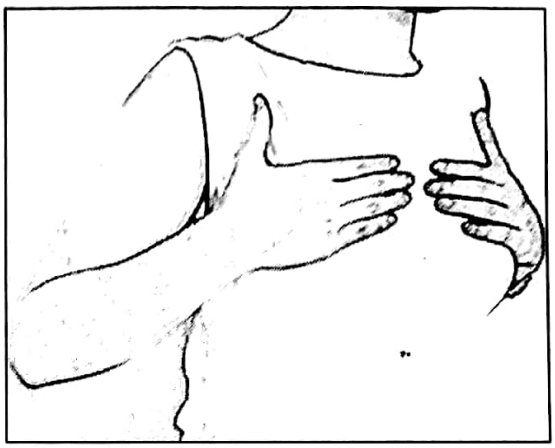
Réflexe pour résoudre les conflits intérieurs

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en octobre 1979

Asseyez-vous les jambes croisées avec un léger *jalandhar bhand.*



POSITION DES YEUX : Les yeux sont fermés aux 9/10e.

MUDRA : Posez les mains sur la poitrine au niveau des seins, les doigts pointés à l'horizontale les uns vers les autres sauf les pouces qui sont à la verticale.

RESPIRATION : Le secret de cette méditation est dans la précision et la conscience que vous apportez à la respiration.

Inspirez profondément et à fond pendant **5 secondes**.
Expirez à fond pendant **5 secondes**.
Gardez les poumons vides pendant **15 secondes**, en immobilisant la poitrine et en tirant le nombril et l'abdomen vers l'arrière.

DURÉE : Commencez par **11 minutes**. Augmentez progressivement la durée jusqu'à **31 ou 62 minutes**.

POUR TERMINER : Inspirez profondément et tendez les bras au-dessus de la tête. Expirez et secouez les bras et les mains pendant **15 à 30 secondes**. *Détendez-vous.*

COMMENTAIRES

Cet exercice est une forme de thérapie humanologique ancienne. Nous sommes souvent confus et avons le sentiment d'être dans une impasse lorsque des conflits intérieurs nous empêchent de penser et d'agir clairement. Dans ces moments là, le *prana*, ou énergie de l'esprit, se disperse et sa distribution est perturbée. Dans cet exercice, les poumons restent vides trois fois plus longtemps qu'ils ne restent pleins. Le corps ressent alors un manque de *prana* dans des zones d'activité vitale et se demande comment il peut se réorganiser de façon optimale afin de faire face à la menace de sa survie. Les fibres du corps pranique se prolongent et recanalisent le *prana* afin de former une nouvelle organisation pleine de clarté et de potentiel d'action. Votre ordinateur interne est capable de calculer l'ensemble de vos ressources disponibles et le niveau de risque, puis de concevoir une stratégie efficace de mobilisation et d'utilisation de l'esprit et du corps. Cette méditation résout de nombreux conflits, et constitue un réflexe automatique de survie. Les conflits intérieurs sont dus à un excès ou une perturbation du *prana*.

L'effet souhaité est certain, progressif et simple. Respectez le cycle respiratoire indiqué et la méditation vous respectera.

Scanned by CamScanner