

KUNDALINI YOGA KRIYA

RESPIRATION DE 10 : MÉDITATION POUR DEVENIR LIBRE DE MALADIE

Yogi Bhajan • 8 Mai 1995

POSTURE : assis en posture facile avec le dos droit. Amenez les mains devant vous comme pour applaudir. Les mains vont bouger vers l'intérieur et l'extérieur comme si elles applaudissaient, mais ne les laissez pas se toucher. Quand vos mains sont à environ 30 cm l'une de l'autre, arrêtez le mouvement vers l'intérieur et commencez le mouvement vers l'extérieur. Bougez lentement et en rythme. Concentrez-vous sur l'énergie que vous sentez entre les paumes des mains.

La respiration est en rythme avec le mouvement des mains

Inspirez en **cinq paliers** par le nez.

Expirez en **cinq paliers** par la bouche.

Chaque palier de la respiration correspond à un mouvement d'applaudissement des mains. Ne cassez pas le rythme du mouvement ou de la respiration. **11 minutes.**

POUR FINIR : Inspirez profondément et pressez les mains sur votre visage aussi fort que possible en retenant votre souffle. **20 secondes.** Expirez. Inspirez profondément et pressez les mains fortement contre le Centre du Cœur en retenant votre souffle. **20 secondes.** Expirez. Inspirez profondément et pressez les mains fortement contre votre nombril en retenant votre souffle. **20 secondes.** Expirez et détendez-vous.

COMMENTAIRES : "Votre valeur est dans votre respiration de la vie. Augmentez votre capacité." La Respiration de Dix est une respiration complète dans la lignée de la respiration du feu. Elle peut vous donner un corps libre de maladies, clair, un mental méditatif et l'intuition mais cela demande de la pratique. C'est une thérapie de l'énergie magnétique. L'exercice déclenche le centre de commande pour réveiller votre système immunitaire. Il met tous les chakras dans le rythme. Les ressources du corps sont appelées pour vous guérir.

