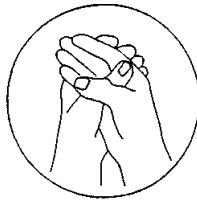


Gyan Mudra Kriya

2 MARS 1979



« Cette méditation est très simple, mais très puissante si vous faites correctement la combinaison. Sous air facile et simple elle coordonne les deux zones du cerveau, vous donne une vision, un aperçu, une idée, un éclairage puissant, et coordonne le mystère dans la maîtrise des trois corps.

Si vous ne savez pas quoi faire, quelle décision ou quoi choisir, faites-cette méditation! Yogi Bhajan

- Asseyez-vous, les jambes croisées avec une colonne vertébrale bien droite. Commencez par dire 3 fois le mantra d'ouverture Ong Namu Guru Dev Namu
- Posez le dos d'une main dans la paume de l'autre (peu importe quelle main est sur le dessus) de sorte que les mains soient croisées et le bout des doigts incliné vers le côtés d'une manière détendue. Placez le pouce de la main inférieure sur la paume de la main supérieure. Croisez l'autre pouce dessus. Cela entraînera les doigts d'une main à se courber autour de l'extérieur de l'autre main et à la tenir doucement.

Tenez le mudra (position des mains) au niveau de la poitrine de manière confortable. Regardez le bout de votre nez et gardez y votre concentration.

- La respiration se fait selon une structure à quatre respirations:
 1. Inspirez par le nez, expirez par le nez
 2. Inspirez par la bouche, expirez par la bouche
 3. Inspirez par le nez, expirez par la bouche
 4. Inspirez par la bouche, expirez par le nez

Continuez cette séquence en utilisant des respirations pleines, complètes et puissantes. Lorsque vous respirez par la bouche, serrez vos lèvres presque comme pour siffler. Commencez par 11 minutes et augmentez progressivement la durée jusqu'à une demi-heure.

•