

## KRIYA POUR L'ABSENCE DE PENSEES :

1

Asseyez-vous la colonne droite. Les mains sont devant vous les paumes vers l'avant, les coudes sur les côtés. Verrouillez le doigt de mercure avec votre pouce (égo) en Bouddhi Moudra. La chair du pouce appuie sur l'ongle du petit doigt et le verrouille vers le bas. Pliez-le fermement. Les autres doigts sont droits. Faites des cercles vers l'extérieur avec les mains – 180 fois par minute. Le mouvement est très rapide – environ 3 fois par seconde.

**8 minutes**

**Pour terminer** : Inspirez profondément. Rapprochez les épaules l'une vers l'autre et poussez la poitrine vers l'avant tout en maintenant le moudra à côté des épaules, les paumes vers l'avant. Relâchez les épaules, penchez-vous en avant et expirez. Recommencez 2 fois de plus.



2

Pour cet exercice, enrroulez la langue et respirez par la bouche en Sitali Pranayama. Amenez les mains devant vous, les paumes vers le bas, une main par-dessus l'autre et commencez à faire des cercles (180 tours par minute). Gardez les mains au niveau du centre du nombril et légèrement écartées. Les pointes des doigts sont dirigées vers le coude opposé et les mains font des cercles vers le torse. La main droite tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

**8 minutes**

**Pour terminer** : Inspirez profondément. Rapprochez les épaules l'une vers l'autre et poussez la poitrine vers l'avant. Relâchez les épaules, penchez-vous en avant et expirez. Recommencez 2 fois de plus.

Commentaires : cet exercice peut faire disparaître les maux de tête. Créez un champ magnétique avec vos mains. Cette respiration est très rafraichissante : c'est ce qu'il y a de mieux pour les reins et c'est merveilleux pour les surrénales, merveilleux, absolument merveilleux, merveilleux pour le système urinaire, ce qu'il y a de mieux pour la testostérone et très utile pour la glande pituitaire.



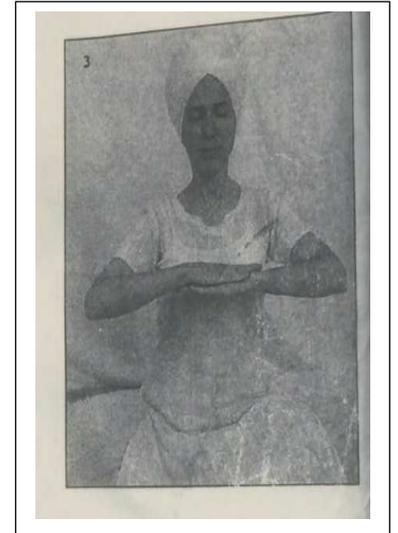
3

Fermez les yeux. Placez vos mains devant le chakra du cœur, les paumes vers le bas, la main droite reposant sur la gauche et soyez stable et équilibré.

**15 minutes**

**Pour terminer** : Inspirez profondément. Rapprochez les épaules l'une vers l'autre et poussez la poitrine vers l'avant. Relâchez les épaules, penchez-vous en avant et expirez. Recommencez 2 fois de plus.

Vous ne vous sentirez pas fatigué, vous ne vous sentirez pas lourd, vous ne sentirez rien.... Fermez vos yeux et n'ayez tout simplement aucune pensée. N'entretenez aucune pensée. Restez dans un état sans pensée, « Je suis, je ne suis pas » en même temps. Créez un vide pour permettre à la prospérité, le vrai bonheur et l'infini d'entrer.



4

Chantez -en utilisant le bout de la langue- sur Har Singh Nar Singh de Nirinjan Kaur

**9 minutes**

Har singh nar singh neel naaraayan,  
Gursikh gursingh har har gayan  
Wa-hay guroo wa-hay guroo, har har dhiayan  
Saakhat nindak dusht mathaayan

**Pour terminer** : Inspirez profondément. Rapprochez les épaules l'une vers l'autre et poussez la poitrine vers l'avant. Relâchez les épaules, penchez-vous en avant, expirez et détendez-vous.