Méditation pour entrer en contact avec soi même

Assis en posture facile, les jambes croisées, la colonne droite, le menton rentré.

Pliez les coudes pour que les mains soient à la hauteur des épaules et les coudes pointés vers le sol. Les avant-bras sont relâchés près du corps.

Les index et les majeurs sont tendus ensemble vers le haut et se touchent.

Pliez le petit doigt et l’annulaire et maintenez-les vers le bas avec le pouce. Le pouce les touche tous les deux.

Fermez les yeux et regardez, les yeux fermés, le bout du menton de l’intérieur.

Mettez la bouche en O et respirez longuement, profondément par le O de la bouche. Continuez pendant 5 minutes.

Gardez la position et la concentration des yeux et commencez à dire : Har Har Har, une fois par seconde. Utilisez le cd du tantric Har. Le son vient de votre ventre et à chaque Har vous rentrez le nombril. Sur le r de Har, la langue touche le palais. Continuez pendant 6 minutes.

Pour finir : inspirez profondément. Gardez l’air au moins 10 secondes et redressez la colonne. Expirez. Recommencez 3 fois. Relaxez-vous.