

Meditation to correct a woman's electromagnetic field

—

Méditation pour corriger le champ électromagnétique féminin

Yogi Bhajan, 8 juillet 1996



Partie 1

Posture : Pliez les coudes le long du corps. Placez les mains devant le centre du cœur, paumes ouvertes, l'une en face de l'autre. Gardez les doigts relâchés mais bien écartés, pointant vers l'avant. Les mains sont parallèles, écartées d'environ 5 cm, prêtes à bouger.

Mouvement : Gardez les bouts des pouces (Ego) appuyés l'un contre l'autre tout en effectuant la série suivante :

- pressez les bouts des index (Jupiter) l'un contre l'autre puis relâchez.
- pressez les bouts des majeurs (Saturne) l'un contre l'autre puis relâchez.
- pressez les bouts des annulaires (Soleil) l'un contre l'autre puis relâchez.
- pressez les bouts des auriculaires (Mercure) l'un contre l'autre puis relâchez.

Continuez le mouvement.

Musique : utilisez le Tantric Har en rentrant légèrement le nombril quand la langue frappe le haut du palais sur chaque récitation du mot Har, à chaque pression des bouts de doigts.

Temps : 6 minutes.

Yeux : Fermés.

Effets : Cette méditation va agir sur votre champ électromagnétique et votre système sensoriel. Si vous avez des problèmes de menstruations, vous pouvez les corriger en faisant cet exercice pendant 11 minutes.

Partie 2

Posture : Levez immédiatement le bras gauche vers le haut, la paume ouverte et dirigée vers l'avant, le coude tendu. Posez votre main droite à plat sur le cœur.

Yeux/concentration : fermés. Concentrez-vous sur le centre du nombril. Gardez la posture et respirez pendant 3 minutes.

Effets/commentaires : Il est très important pour une femme d'étirer ses coudes tendus au moins 4 fois par jour. Gardez le bras gauche tendu vers le ciel comme une antenne. Cela va changer votre champ magnétique et votre système biologique et corrigera vos menstruations et votre routine de 28 jours, 6 heures. Cela peut aussi agir sur votre rythme biologique et vous deviendrez une femme très efficace.

Fin : Inspirez profondément, étirez votre colonne et essayez de vous élever. (Tenez 7-10 secondes chaque fois). Répétez 3 fois au total. Relâchez.

Cette série de 9 minutes (Parties 1 et 2) peut rendre une femme extrêmement sage, lui donner une plus large envergure et, avec la pratique, une très grande intuition.

