

Équilibrer votre Jupiter et l'énergie solaire

(Trivani Kriya) 5 min - 11 min

Aussi connu sous le nom de Triple Ganga Kriya. "C'est un mudra très fascinant - c'est la chose la plus drôle au monde ... C'est quelque chose de très étrange à faire mais c'est la chose la plus puissante à faire, cela amène les hémisphères occidental et oriental du cerveau dans un état très neutre correctement fait, cela peut vous sortir de vos névroses. Mais il y a certaines conditions : que la respiration soit longue, profonde et lente. Et la pression sur chaque doigt doit être rythmique en appuyant sur les pouces en même temps. C'est une chose inestimable. "- Yogi Bhajan

Équilibrer votre Jupiter et l'énergie solaire (5 à 11 minutes)

1. Asseyez-vous dans une position méditative confortable avec une colonne vertébrale droite.
2. Les doigts sont droits et écartés.
3. Touchez les pouces et dirigez-les vers le corps.
4. Les coussinets des doigts de Jupiter (index) se rencontrent et pointent vers l'avant, directement vers l'avant. Les doigts de Saturne (majeur) sont croisés au niveau de la seconde articulation (le droit en haut au dessus du gauche) tandis que les coussinets des doigts Soleil (annulaire) se rencontrent.
5. Enfin, les doigts de Mercure (petits doigts) sont croisés à la deuxième phalange et pointent vers le bas, le droit au dessus du gauche.
6. Chantez le Panj Shabad: Sa Ta Na Ma
7. Pendant que vous vibrez mentalement le mantra, une pression est appliquée sur les doigts de la manière suivante:

Sa - pressez les pouces et les index.
Ta - pressez les coussinets des pouces et les majeurs (là où ils se croisent)
Na - pressez les pouces et les annulaires
Ma - appuyez sur les pouces et les petits doigts (où ils se croisent)
8. Respiration longue, lente et profonde.

