



Sa Ta Na Ma Kriya (Équilibrer les cinq tattvas)

1 exercice 11 min - 11 min *Exposé*

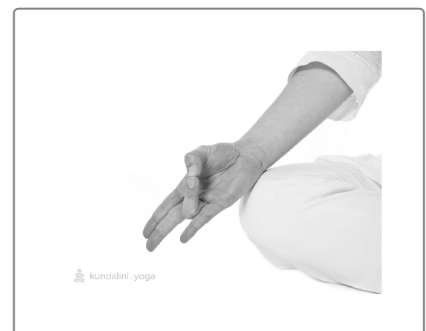
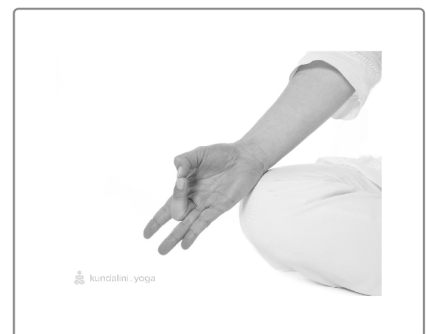
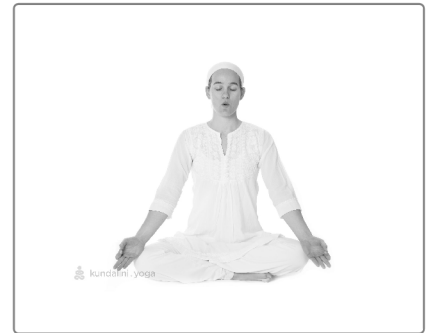
À l'ère du Verseau, nous devons utiliser ces outils pour ne pas devenir des idiots. Nous devons entrer dans l'ère du Verseau avec un esprit éclairé, un moi équilibré et un excellent esprit. Vous devez grandir en maturité au fur et à mesure que vous vieillissez, vous pouvez donc non seulement être autosuffisant, mais vous pouvez être autosuffisant pour élever les gens. Soyez autosuffisant, auto-efficace et auto-exalté. Partagez cette exaltation de soi avec les autres. Ne faites pas ce kriya pendant plus de 11 minutes. Dans les 40 jours, vous le perfectionnerez; vous en serez le propriétaire. Après 120 jours, vous serez une personne différente de ce que vous êtes aujourd'hui.

1. Sa Ta Na Ma Kriya - Équilibrez les cinq tattvas

Commentaires: Lorsque les Tattvas sont déséquilibrés, vous serez déséquilibré. Lorsque le feu est déséquilibré, vous voulez vous battre. Lorsque l'éther est déséquilibré, vous voulez vous gratter. Lorsque l'eau est déséquilibrée, vous êtes de mauvaise humeur. Lorsque la terre est déséquilibrée, vous vivez dans le déni. Lorsque les 5 Tattvas sont en équilibre, vous êtes vertueux, souriant, puissant et attrayant. Cette méditation peut devenir difficile car elle implique l'ensemble du système nerveux, le corps, les muscles, les hormones. C'est une chose lourde. Continuez et concentrez-vous. Laissez tout le reste à Dieu.

Sa Ta Na Ma Kriya (11 minutes)

1. Asseyez-vous dans Easy Pose avec une colonne vertébrale droite et un léger verrouillage du cou.
2. Placez vos poignets sur vos genoux, les bras tendus, commencez par les mains dans Gyan Mudra.
3. Concentrez vos yeux au bout du nez.
4. Faites un «O» avec votre bouche. Inspirez longuement et lentement en chantant mentalement Saa Taa Naa Maa, et répétez en expirant.
5. Vous devez entendre le sifflement du souffle entrant et sortant par la forme en «O» de la bouche.
6. A chaque répétition silencieuse du son alternent entre quatre mudras:
 1. Sur Saa, appuyez sur le pouce et l'index (Jupiter) ensemble.
 2. Sur Taa, appuyez sur le pouce et le majeur (Saturne) ensemble.
 3. Sur Naa, appuyez sur le pouce et l'annulaire (Soleil) ensemble.
 4. Sur Maa, appuyez le pouce et l'auriculaire (Mercure) ensemble.



Finir

1. Inspirez profondément. Faites un poing de votre main en plaçant le pouce du monticule de Mercure et en repliant les doigts sur le pouce. Serrez le poing, serrez tout le corps et retenez votre respiration pendant 15 secondes. Canon tire le souffle
2. Inspirez à nouveau profondément et retenez votre respiration pendant 15 secondes. Serrez vos poings et serrez tout le corps. Laissez l'énergie se propager à chaque muscle. Le feu des canons expire.
3. Inspirez très profondément pour la dernière fois et maintenez pendant 15 secondes. Rassemblez tout l'univers de vos muscles et tout ce que vous avez. Serrez de la pointe aux pieds ... Lâchez-vous et détendez-vous.

Mise au point des yeux pointe du nez

Souffle O Souffle

Mantra

Sa Ta Na Ma

