

Méditation pour se libérer de la maladie



- **Position** : Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *jalandhar bhand* (fermeture du cou) et pliez les coudes de façon à avoir les avant-bras prêts à applaudir.
- **Position des yeux** : Fermez les yeux, ou regardez droit devant vous, les yeux ouverts à 1/10^{ème}.
- **Rythme respiratoire et mouvement** :
 - Inspirez en **5 fois** par le nez.
 - Expirez en **5 fois** par la bouche.
 - Sur chaque inspiration partielle, puis sur chaque expiration partielle, rapprochez rapidement les mains l'une vers l'autre, comme pour applaudir, mais stoppez le mouvement juste avant que les mains ne se touchent et écartez-les rapidement pour revenir à la position de départ, les mains écartées.
 - Conservez un rythme constant du mouvement et de la respiration.
- **Durée** : Continuez ce rythme respiratoire pendant **6 à 11 minutes**.
- **Pour terminer** :
 - Inspirez profondément et gardez votre souffle pendant **20 secondes** tout en appuyant le plus fort possible vos 2 mains contre votre **visage**. Expirez.
 - Inspirez profondément et gardez votre souffle pendant **20 secondes** tout en appuyant le plus fort possible vos 2 mains contre votre **centre du nombril**. Expirez et détendez-vous.

COMMENTAIRES

C'est une thérapie basée sur l'énergie magnétique. La connexion énergétique entre les 2 mains ne doit pas être rompue.

Cet exercice déclenche l'activation du système immunitaire.

Pratiquez cette méditation tous les jours pendant 11 minutes et il harmonisera tous vos chakras.

Vous en retirerez un corps libéré de la maladie, un mental clair et méditatif et vous développerez votre intuition ... à condition de la pratiquer.