

Méditation pour relâcher la colère de l'enfance

Enseignée par Yogi Bhajan le 9 mars 1999

Assis jambes croisées.

Bras étirés sur les côtés, sans plier les coudes.

Index et majeurs pointés sur les côtés, annulaires et auriculaires sous les pouces, paumes vers l'avant.

Inspirez par la bouche, comme pour aspirer l'air à travers les dents de devant serrées.

Expirez par le nez.

Pour finir : inspirez par le nez, retenez l'air 10 secondes, expirez ; recommencez ceci encore 2 fois.

Commencez par 3 minutes, puis augmentez un peu jour après jour la durée si vous décidez de la pratiquer tous les jours. Maximum : 11 minutes.

Pour un travail en profondeur, à pratiquer tous les jours pendant au moins 40 jours.

