

## Méditation pour vaincre et brûler la colère intérieure

Enseignée par Yogi Bhajan le 8 Mars 1999

Issu du manuel « Reaching me in me »



**Posture:** Asseyez vous en posture facile et étirez les bras de chaque côté, les coudes sont effacés, sans tensions dans les épaules. Pointez les index (doigt de Jupiter) tendus vers le ciel. Les autres doigts sont pliés et maintenus par le pouce. Le doigt de Jupiter symbolise la connaissance, il doit être bien tendu et étiré vers le ciel.

**Yeux:** Les yeux sont fermés et concentrés sur la colonne vertébrale.

**Respiration:** Inspirez par la bouche avec la langue incurvée en sitali pranayama et expirez par le nez (en gardant la langue sortie).

**Durée:** 11 minutes.

**Pour finir:** Inspirez profondément, restez en rétention 10 secondes et étirez les bras sur le côté le plus possible. Expirez. Et recommencer cette séquence 2 fois.

**Commentaires:** Cette méditation peut être pratiquée aussi bien le matin que le soir.

Si vous la pratiquez 11 minutes chaque jours pendant 40 jours, votre vie ainsi que votre personnalité seront complètement changées.

« Prendre apporte la souffrance, donner apporte la joie ». Y.B.