

Lotus Eyes Kriya

(Madhur Nain Kriya)

Date: 1er juin 1994
Source: www.LibraryofTeachings.com

Durée totale : 24 min
Initialement enseigné à
Espanola, NM

Asseyez-vous en posture facile ou en posture du lotus, le dos bien droit, le menton légèrement rentré vers l'intérieur.

Yeux : Fermés et tournés vers le bas afin de se concentrer sur le centre lunaire (menton).

Mantra: Har (Lorsque vous chantez « Har » le bout de la langue touche le palais supérieur, le son émis ressemble à « hud »). Le rythme n'a pas été spécifié. Dans la vidéo le rythme était plus rapide que 1 Har par seconde mais il n'a pas précisé ni corrigé le rythme.

Partie 1: 18 minutes

Les mains sont relâchées sur les genoux, les bras droits, en gyan mudra.
Pompez le nombril à un rythme régulier. Permettez au souffle de s'autoréguler, indépendamment du mouvement du centre du nombril.
Chantez mentalement le son Har à chaque pompage de nombril.

Partie 2: 4 minutes

Restez dans la même posture et commencez à chanter « Har » à voix haute à chaque mouvement de pompage du nombril.

Partie 3: 2 minutes

Toujours en posture facile, continuez à chanter à voix haute, joignez les mains en entrelaçant les doigts et étirez-les au-dessus de la tête, les paumes face au sol.

Pour finir:

- Tout en restant dans la posture, inspirez profondément et retenez le souffle, verrouillez les doigts fermement et contractez le corps tout entier pendant 10 secondes. Expiration en canon (expiration puissante par la bouche formant un O, les joues ne devraient pas se gonfler).
- Inspirez de nouveau profondément et retenez le souffle pendant 15 secondes. Contractez le corps tout entier, du sommet du crâne jusqu'au bout des orteils. Expiration en canon.
- Inspirez de nouveau profondément, le plus d'air que vous puissiez contenir et retenez le souffle pendant 15 secondes, expiration en canon.
- Reposez-vous.

Commentaires :

Ouvrez vos yeux de Lotus, éveillez votre vision intérieure, celle qui perçoit votre Soi ; c'est alors que vous verrez la beauté et l'abondance de votre âme.
Cette méditation stimule le lobe frontal. Le lobe frontal maîtrise votre personnalité.
Le pompage du nombril stimule et soutient les surrénales, les reins et les muscles.

