

## Focaliser l'esprit

### Assisi complet



Assis, dos bien droit,  
les coudes sur les côtés, les doigts pointent vers le haut sous la  
gorge,  
les bouts des pouces, doigts de Jupiter et de Saturne sont joints,  
les autres doigts sont ouverts et les paumes regardent vers  
l'avant  
les yeux focalisent le bout du nez



Chantez 'Wahe Guru ' et bougez les mains pour que les doigts de  
Mercure se touchent  
Chantez 'Wahe Guru' et ouvrez les mains et les doigts de Mercure  
se séparent.  
Les doigts de Venus ne se touchent jamais.

Ne dépassez pas 11 min !

Votre esprit devient très concentré , éveillé et efficient.