

Méditation silencieuse

Pranayam Pranaee



Assis, le dos bien droit, posez la main gauche, la paume à plat sur la poitrine, les doigts pointent vers la gauche, le pouce pointe vers le menton. Posez la main droite sur la main gauche, les doigts pointent vers la gauche, le pouce vers le haut, parallèle à l'autre pouce.

Inspirez par les deux narines et expirez par le langue roulée (Sitali) pendant 31 min

« Ce kriya est pour la méditation « calme, silencieuse et solitaire » . Il donnera le calme le plus profond. Vous allez entendre le silence, vous allez entendre vous-même. Autrement, ce n'est pas silencieux. Si vous allez jusqu'au point où vous entendez votre cœur battre, vous l'avez obtenu ! »