

## Kriya de Feu: Méditation pour 2010

**Posture:** Assis debout dans une posture méditative avec le cou immobilisé

**Focus des yeux:** Les yeux sont fermés, sauf une petite ouverture d'admettre un peu de lumière (fermés 99%).

**Mudra:** Verrouillage Inverse des Doigts - Interlace les doigts pour que les doigts et les paumes sont dirigés vers la poitrine. Gardez vos doigts le plus droit possible, mettez vos doigts ensemble afin que la pulpe des doigts se touchent. L'index droit au-dessus, le petit doigt gauche en descendant, les pointes des pouces touchant légèrement.

La mudra est tenue avec les coudes au niveau naturel de l'épaule pour que les doigts sont dirigés vers le corps, au niveau de la gorge, au-dessus du cœur. Vos épaules devraient se sentir détendu, en gardant vos coudes, bras et mains parallèles au sol.

**Mantra:** Respirez profondément et chanter quatre fois dans le même souffle, avec une tonalité ordinaire.

*Sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam waa-hei gurou.*

**Durée:** 11-31 minutes.

À l'origine, cette pratique a été donnée par le nombre de cycles. Autrement dit, la pratique de respiration pour 108 cycles. Vous pouvez pratiquer un délai plus long est progressivement monté en incréments de 27 respirations.

Vous pouvez également démarrer avec 27 respirations tout en perfectionnant le mantra et la concentration avant de passer à la 108 cycles.

**Commentaires:** Le tapas puissant de ce kriya sera vous élever, purifier et vous donnons la capacité, vous et votre victoire dans l'excellence.

*"C'est une méditation puissante, absolument sacré et secrète. Il vous emmènera aussi loin que vous le soutenez. »*

- Yogi Bhajan, Mars 20, 1978

