



POWER MEDITATION

Comment le pratiquer ?

Les moments les plus propices pour pratiquer Power Meditation sont 6h, 12h et 18h, lorsque le flux de Prana est à son apogée dans l'atmosphère.

1. Asseyez-vous dans une position confortable, de préférence en sukhasana (assis tailleur) ou en vajrasana (sur les talons) ou sur une chaise, dos et tête droits, yeux fermés.
2. En Prana mudra, mains posées sur vos cuisses, inspirez profondément par le nez puis expirez par la bouche en faisant « HAHHHH ». Faites-le 18 fois en tout.



3. Maintenez le mudra et respirez normalement 27 fois.
4. Défaites le mudra, paumes tournées vers le ciel, et visualisez pendant 1 min un flux d'énergie dorée qui s'écoule sur vous depuis le sommet du crâne sur tout votre corps.
5. Remerciez Risheeshwar Narendran avec gratitude pour cette pratique en joignant vos paumes au niveau du cœur