

La méditation Gourishankar

La méditation pour le soir, consiste en quatre phases de quinze minutes chacune. Les deux premières phases sont une préparation pour le Latihan spontané de la troisième phase. Si la respiration est faite correctement dans la première phase, le gaz carbonique insufflé dans la circulation sanguine vous rendra aussi euphorique que d'être au sommet du Gourishankar (Mt Everest).

Première phase: 15 minutes

Asseyez-vous avec les yeux fermés. Inspirez profondément par le nez, remplissant vos poumons. Retenez la respiration aussi longtemps que possible, puis expirez doucement par la bouche, et gardez les poumons vides aussi longtemps que possible. Continuez ce cycle de respiration durant toute cette phase



Deuxième phase: 15 minutes

Revenez à une respiration naturelle et contemplez doucement, tranquillement une flamme de bougie ou une lumière stroboscopique bleue. Gardez votre corps immobile.



Troisième phase: 15 minutes

Les yeux fermés, mettez-vous debout et laissez votre corps être relaxé et réceptif. Laissez votre corps se mouvoir doucement comme il le veut. Ne faites pas les mouvements, laissez-les simplement se produire avec douceur et élégance.



Quatrième phase: 15 minutes



Allongez-vous les yeux fermés, silencieux et immobile.

