



Nam Prem  
Kyoga

## MÉDITATION DU LOTUS À CŒUR OUVERT

Renforcez et guérissez le centre du cœur  
Prenez soin de votre cœur



*Lorsque vous ouvrez le cœur, vous invitez l'abondance, la paix, la bienveillance et la prospérité, en renforçant votre relation avec les autres, vous-même et le monde qui vous entoure.*

**Posture :** Asseyez - vous dans une posture méditative.

**Mudra :** Amenez vos mains dans le Mudra de la fleur de Lotus ouvert devant le centre du cœur. La base des paumes se rejoignent. Les bases et les côtés des auriculaires et des pouces se touchent connectants le long des côtés. Les autres doigts restent droits et ouverts, comme une fleur de lotus ouverte. Les paumes se font face ouvertes vers le ciel.

**Yeux :** Les yeux sont focalisés au bout du nez.

**Mantra :** Chantez **Humee Hum Brahm Hum** *Humee Hum Brahm Hum* aide à éliminer les conflits intérieurs qui peuvent vous gêner, en agissant sur le centre du cœur. Il affirme votre lien interne, avec tout ce dont vous faites partie. Soyez sincère et présent lorsque vous chantez et demeurez dans le courant sonore.

**Durée :** 11 minutes et progressez jusqu'à 31 minutes

**Pour terminer :** Inspirez, suspendez la respiration et expirez. Répétez encore 2 fois. Asseyez- vous totalement immobile pendant une minute. Sentez tout. Puis bougez vos épaules et vos bras. Détendez-vous.