

---

## MÉDITATION

---



---

### VAINCRE LA COLÈRE INTÉRIEURE ET LA BRULER !

---

*From the book Reaching Me in Me, Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhanan, p. 46*

*"Prendre, c'est souffrir. Donner, c'est le bonheur."  
Yogi Bhanan*

---



Asseyez-vous dans une posture facile, jambes croisées ou assis.e sur une chaise, les pieds bien à plats et le dos bien droit, avec vos bras tendus directement sur les côtés. Il n'y a pas de pli dans les coudes.

Le doigt de Jupiter (Index) pointe vers le haut et le pouce verrouille les autres doigts. Le pouvoir de Jupiter, la connaissance, doit être dur, raide et droit.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre colonne vertébrale.

Inspirez profondément par la langue roulée (souffle Sitali) et expirez par le nez. **11 minutes.**

**Pour finir :** Inspirez profondément, retenez votre respiration pendant 10 secondes tout en étirant vos bras le plus possible sur les côtés, expirez. Répétez cette séquence deux fois de plus.

*Cette méditation peut se faire le matin ou le soir. Si vous faites cela onze minutes chaque jour, votre vie entière changera. Cela vous donnera une nouvelle vie. Faites cela pendant quarante jours, cela changera votre personnalité de A à Z.*