



Nam Prem
Kyoga

Nam Prem Kyoga Kundalini Yoga d'après les enseignements de Yogi Bhajan

La pratique du Kundalini Yoga et de la méditation nous aide à rétablir et à nourrir profondément un sentiment intérieur de sécurité en développant un système nerveux plus fort. Ce système nerveux renforcé, à son tour, vous aide à ressentir le calme dans la tempête d'incertitudes.

Méditation

Restaurez votre pouvoir personnel

Cette méditation utilise le mantra Adi Shakti. Ce mantra invoque le pouvoir créateur primaire qui se manifeste dans le Divin Féminin. Il fait appel au Pouvoir Mère. Cela vous aidera à vous libérer des insécurités qui bloquent la liberté d'action.

En méditant sur ce mantra, vous pouvez obtenir une compréhension plus profonde de l'interaction constante entre les qualités manifestes et non manifestées du cosmos et de la conscience.

Les directives

1. Asseyez-vous en posture confortable, Easy Pose ou sur une chaise, en gardant votre colonne vertébrale très droite.
2. Placez vos mains devant votre centre cardiaque, Chakra du coeur, les deux bras parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. Votre paume gauche est à 7 cm environ, au-dessus de votre main droite.
3. Les yeux sont ouverts ou fermés.
4. Chantez le mantra Adi Shakti

Pour terminer : Inspirez et suspendez votre souffle pendant 10 à 15 secondes. Expirez et détendez la posture

Durée : Aucune durée n'était spécifiée dans les instructions originales, mais commencez par 11 minutes et petit à petit pratiquez jusqu'à 31 minutes, voire 62 minutes !



Le mantra ADI SHAKTI

Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namó, Namó

Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó, Namó

Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Namó, Namó

Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Namó, Namó

Je m'incline devant la puissance primordiale,
Je m'incline devant la puissance et l'énergie universelles,
Je m'incline devant ce à travers quoi Dieu crée,
Je m'incline devant la puissance créatrice de la kundalini, le pouvoir de la Mère Divine.

Mes versions musicales préférées

Jatin : Adi Shakti Mantra Chanting (Powerful Mantra To Attract Infinite Divine Power)
Album : Adi Shakti Mantra Chanting (Powerful Mantra To Attract Infinite Divine Power)

Ajeet : **Adi Shakti - Bhakti Mantra**
Album : Shuniya: Healing Chants

Sean Murphy : Adi Shakti Mantra
Album : Uncoiling (Live Loop Chanting)

#feminidivin #peur #maternite #puissance #creativite
#puissancecreatrice