

MEDITATION POUR CASSER LES MAUVAISES HABITUDES ET SE LIBERER DES ADDICTIONS

Ouvrir l'espace avec notre mantra Ong Namu Guru Dev Namu x 3

En assise, la colonne droite, viens plier les doigts pour ramener les bouts des doigts sur les coussinets à la racine des doigts. Etire les pouces et viens placer le bout des pouces au niveau des tempes, en plaçant la paume des mains vers l'avant ainsi le bout des doigts pointent vers le sol.

Tu vas sentir un peu creux au niveau des tempes, c'est là qu'il convient de poser le bout des pouces, sans forcer ni, créer de tension particulièrement

Dans cette posture, tu vas serrer les molaires et les relâcher en récitant intérieurement le mantra Sa – Ta – Na – Ma. Dès les premières récitations si tes pouces sont bien placés tu vas sentir un mouvement, ça bouge sous le bout de ton pouce, si ce n'est pas le cas, ajuste la position.

Après chaque syllabe tu relâches le point de contact des molaires (dents du fond).

Tu serres uniquement les molaires, et récite intérieurement « Sa » puis tu relâches

Idem pour Ta, pour Na, pour Ma.

Les yeux fermés, le regard tourné vers le 3^{ème} œil !!

A faire 3 à 11 min tous les jours entre 21 et 41 jours selon la situation. Tu sentiras quand c'est le moment d'arrêter.

Pour finir, inspire profondément, retiens le souffle et serre mulbhand, retiens 20 secondes en tournant ton regard vers le haut cette fois, puis desserre et relâche complètement.

Ferme l'espace avec 3 Sat Nam



Image ©3HO