

# Long Ek Ong Kar

Mantra :

**EK ONG KAR**  
**SAT NAAM S'RI**  
**WHA HÉ G'RU**

Pendant toute la méditation, la fermeture du cou est maintenue, nuque étirée vers le haut.  
Concentration au 3ème œil, tout du long.

Donc, 2 respirations et demi :

Sur le principe le mantra est chanté dans chaque chakra, et la partie du corps correspondante est serrée. Le son doit vibrer dans la zone du chakra, sauf le Ek.

## *Inspirez à fond*

### **EK**

très bref, n'en rajoutez pas : pas la peine de hurler, c'est juste bref comme le Big Bang, résolu comme la contraction de l'anus. D'abord vous serrez, puis vous le remontez, comme quand vous pliez vos chaussettes. Si vous avez raté le coche, lancez votre Ek en retard, et resynchronisez vous avec le groupe sur le Ong. L'anus reste serré et remonté jusqu'au **HÉ** inclus. Il sera relâché sur **Guru** comme les autres fermetures.

### **ONG**

Vérifiez la fermeture du cou. Concentrez vous sur vos organes sexuels internes (Prostates pour les garçons) et **contractez les**. Le son est profond et résonne là. Le son n'est pas produit par la gorge et expulsé par la bouche, mais envoyé vers le bas. Imaginez par exemple une corde de piano entre la gorge fermée et le 2ème chakra. Faites vibrer ces organes.

### **KAR**

Même topo que le Ong, mais focus sur le nombril. Comme vous savez respirer comme des yogis, vous avez utilisé l'air du haut des poumons sur le Ong. Sur le **KAR**, vous utilisez l'air du ventre : imaginez un couvercle que vous vissez au niveau du nombril. Ça tombe bien, sur le **KAR** vous contractez progressivement le nombril. Vous vissez, vous vibrez, le nombril recule. Vissez, vibrez, reculez le nombril jusqu'au bout. Et là vous avez le parfait muhlband : anus, organes sexuels et ventre contractés. Ne lâchez rien, et...

## *Inspirez à fond avec le haut des poumons, en gardant la fermeture du mulband*

### **SAT**

Remontez le diaphragme puissamment, et remontez l'énergie du nombril vers le cœur. Focus au cœur. **Ouvrez le cœur.**

### **NAAM**

c'est le plus délicat. Le chakra de la gorge est le plus difficile à traverser, et le plus blessé par la vie. On vous a dit de la fermer et vous avez obéi : vous l'avez fermé, vous ne dites plus rien et n'entendez plus rien. On vous a dit que vous chantiez mal, et vous n'osez plus projeter votre son. Votre Naam, c'est la gorge qui se met à vibrer à l'unisson de l'Univers, il est projeté à travers l'Éther, là où tout est connecté à tout.

Le cou est complètement fermé, vraiment, **exagérez la fermeture** pour laisser passer l'énergie. L'énergie du cœur se transforme en vibration dans la gorge, elle traverse la gorge, et atteint l'arrière du palais, puis traverse la tête en suivant un **arc de cercle** vers le haut et vers l'avant, en direction du 3ème œil. Vous vous projetez entièrement vers votre 3ème œil.

Et puis tout au bout de votre souffle, vous lâchez un minuscule **SIRI**. Comme un baiser sur votre front. Comme un petit lotus à deux pétales qui fleurit sur le 3ème œil.

Le mulband est toujours serré, le diaphragme toujours fermé, et vous ...

### *inspirez*

C'est une demie respiration, difficile de faire plus avec tout fermé. C'est une inspiration très précise, qui participe à notre voyage intérieur : pendant cette inspiration, vous partez du 3ème œil, à l'horizontale vers l'arrière, puis arrivés au centre de la tête vous remontez vers la couronne à la verticale.

### **WHA !**

Vous vous projetez à travers le chakra coronal, comme un enfant qui va naître, vous allez rentrer à la maison !

### **HÉ !**

Vous vous projetez vers l'Infini, au delà de vous même, aussi loin vers le cœur de l'Univers que vous pouvez. C'est très rapide : 5 milliard d'année lumière par seconde

### **GURU**

Toutes les fermetures sont relâchées, l'Énergie de l'Univers ruisselle en cascade sur vous, autour de vous, dans votre cœur. C'est le moment d'extase. Accueillez !