

## Méditation sur le Jaap Sahib

Cet exercice est effectué sur l'enregistrement du Jaap Sahib.

Assis sur les talons, interlacez les doigts dans Venus Lock derrière votre dos. En bougeant au rythme parfait de la musique, amenez votre front au sol sur le rythme accentué de Namastang alors que vos bras s'étendent droit derrière votre dos dans Yoga Mudra, ou vous pouvez également garder les mains sur le sol à côté de vos genoux. Revenez à la position verticale sur le deuxième battement accentué de la phrase. Continuez en rythme pendant la durée de l'enregistrement qui est de 29 minutes.

Donc le chant est sur cinq temps :

Le cycle est le suivant :

4 vers chantés sur 4 temps, puis un temps sans chant.

Sur chaque vers chanté, vous descendez rapidement pour avoir le front au sol sur le namastang du début du vers et être redressé sur sa deuxième partie. Vous devez descendre très vite:)

Sur le temps silencieux, vous restez sur les talons. *Appréciez cet instant d'immobilité, il est vaste, rempli de paix et de calme. Si vous devenez assez rapide dans le mouvement, vous découvrirez qu'il y a aussi des instants infimes, mais tangibles, d'immobilité à chaque fois que vous revenez sur vos talons.*

*Parfois le chanteur annonce les titres des différentes parties du chant sur un ton un peu différent : restez assis.*

*Respiration :*

*vous pouvez inspirer en remontant, expirer en descendant*

*ou bien essayez aussi :*

*inspir sur le 5ème temps*

*¼ expir à chaque descente*

*et puis enfin, juste oubliez la respiration, et **ressentez**, dissolvez votre ego dans le flux du chant, devenez le chant, le courant sonore, devenez Dieu, devenez infinis, sentez votre énergie monter en vous.*

