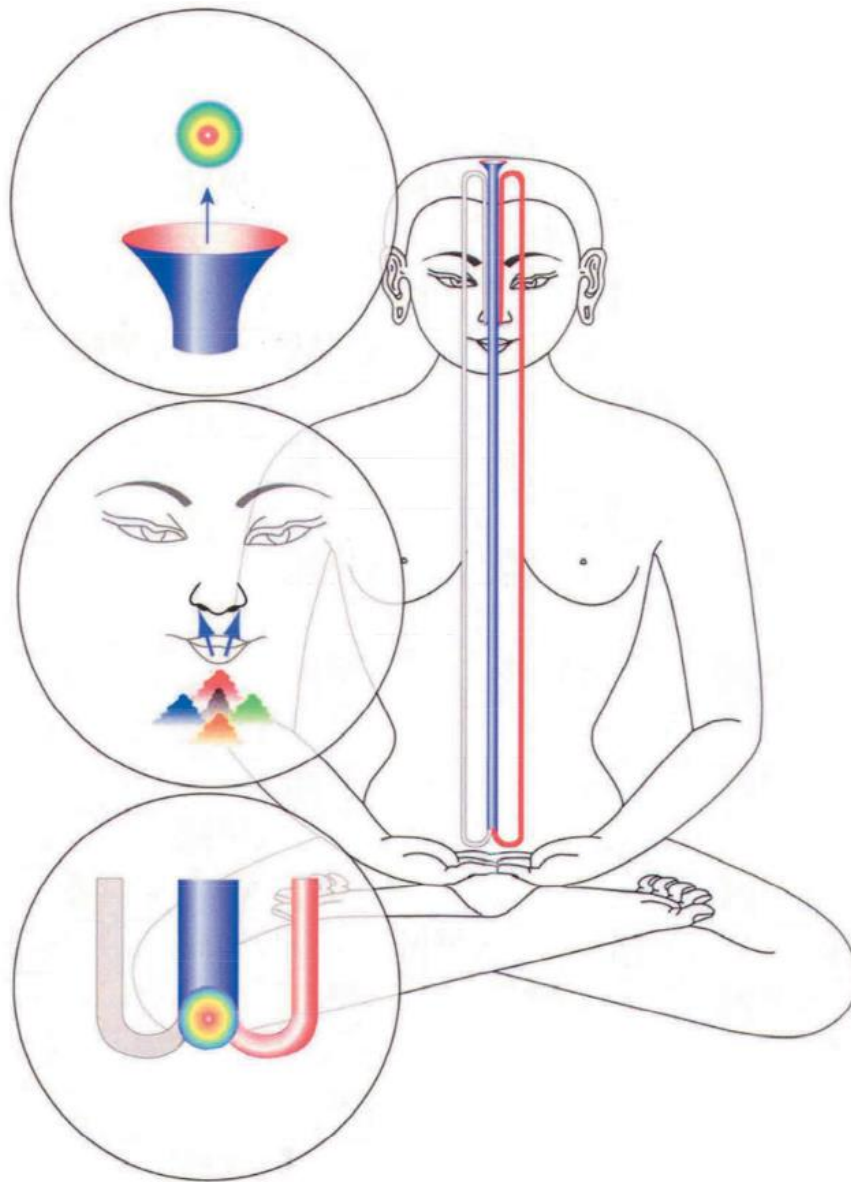


Dégager les 3 canaux avec les 5 lumières pures, ouvrir les voies aux qualités positives



Alors que vous inspirez par les deux narines, imaginez que vous inhalez doucement les cinq lumières de couleur, l'essence des cinq énergies de sagesse primordiale. Lorsque vous inspirez, la lumière pénètre dans votre corps, en suivant les voies des canaux latéraux jusqu'à la jonction. Retenez votre souffle et concentrez-vous pendant un moment alors que les cinq lumières de couleur fusionnent et deviennent comme un œuf lumineux. Alors que vous commencez à expirer doucement, cette respiration subtile remonte à travers le canal central imprégnant tout le canal avec de la lumière. Lorsque vous relâchez le souffle, le souffle se libère à travers votre chakra couronne et la lumière se dissout dans l'espace au-dessus de vous. Reposez-vous un instant dans l'union de l'espace et de la lumière. Continuez ce cycle de respiration des cinq lumières de couleur jusqu'à la prochaine période de récitation du mantra.