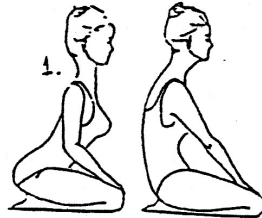


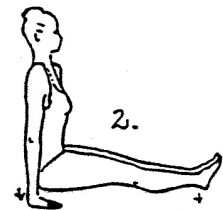
ATTIRER LES OPPORTUNITÉS

Cette série attire les opportunités et ouvre le chakra du cœur. Elle nous permet d'approcher la prospérité à partir de la conscience ou du plan d'attraction du centre du cœur. Cette conscience peut se résumer comme suit : «Plus je m'ouvre, plus j'attire. Je n'ai pas besoin d'avoir dur, j'ai la capacité d'attirer les opportunités.» Commencez à réaliser que les opportunités et la prospérité peuvent prendre des formes différentes de celles que vous aviez imaginé. Croyez que vous méritez la prospérité et que Dieu vous aime.

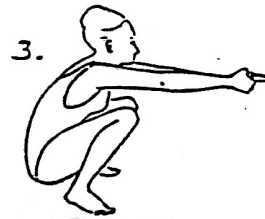
1. Flexions de la colonne : Assis sur les talons, inspirez en pensant SAT (concentré à la 1^{ière} vertèbre ou chakra) et expirez en pensant NAM (concentré à la 4^{ème} vertèbre ou 3^{ème} chakra). 2-3 minutes. Terminez en pratiquant le mulband après l'inspiration et après l'expiration en retenant 10 secondes.



2. Étirez les jambes devant vous, les mains au sol à côté de vos hanches. Soulevez le corps et les talons et laissez les retomber au sol. 2-3 minutes



3. Position du corbeau : avec les bras tendus devant. Les doigts sont entrecroisés, les index pointés vers l'infini devant le chakra du cœur. Respiration du feu. 2-3 minutes. Pour finir, inspirez, projetez à partir du cœur, expirez.



4. Courir sur place : Courez vigoureusement en levant haut les genoux et en donnant des coups de poings. 2-3 minutes



5. Lotus Kundalini : Équilibrez-vous sur les fesses en attrapant vos gros orteils. Les jambes et les bras sont tendus. Respiration du feu. 2-3 minutes

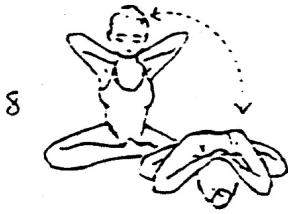


6. Asseyez-vous sur le talon gauche et placez votre pied droit sur la cuisse gauche. Vos mains reposent en coupe dans votre giron. Soulevez le diaphragme et chantez ONG SO HUNG à partir du cœur et écoutez le son de votre cœur. 2-3 minutes



7. En position facile, bras tendus vers l'extérieur, parallèles au sol, paumes tournées vers le haut, concentrez-vous sur l'énergie qui sort de votre main droite et entre dans la gauche en formant un arc de cercle entre les mains. Respiration du feu 2-3 minutes. Pour finir : Inspirez, retenez et sentez l'énergie circuler entre vos mains. Expirez et détendez-vous.

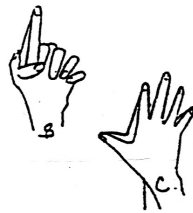
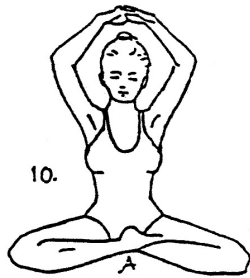




8. S'incliner devant l'infini : En position facile, les mains en fermeture de Vénus derrière le cou. Expirez en portant le front à terre, inspirez en vous redressant. Pensez SAT en inspirant, NAM en expirant. 2-3 minutes



9. Tendez les bras devant vous, les paumes tournées vers le bas. Inspirez en levant le bras droit à 60° pendant que le bras gauche descend de 60°. Expirez, descendez le bras droit et levez le gauche. La respiration est presque une respiration du feu. 2-3 minutes. Pour terminer porter les 2 bras au niveau du 3^{ème} œil, tenez et projetez du 3^{ème} œil vers l'infini. Expirez et détendez-vous.



10. Connections cosmiques :

(A) : Mains en fermeture de Vénus, une dizaine de cm au dessus du chakra couronne, paumes tournées vers le bas, en concentrant votre regard au sommet du crâne, respiration du feu 1-3 minutes

(B) Les mains au même endroit, pointez les index vers le haut en continuant à vous concentrez au sommet de la tête, respiration longue et profonde 1-3 minutes

(C) Sans baisser les mains, joignez les bouts des doigts en gardant les paumes écartées, comme un tipi, respiration du feu en continuant à projeter par le sommet du crâne. 1-3 minutes

Pour finir : Inspirez, retenez, projetez et expirez



11. Production d'énergie verte : Coudes sur le côté, bras pliés, paumes tendues tournées vers l'avant, détendez-vous et visualisez de l'énergie verte en chantant depuis votre cœur avec une légère pression du nombril :

HARI HARI HARI HAR de 2 à 11 minutes

Pour finir : Inspirez, expirez et détendez-vous en gyan moudra. Méditez et pensez à toutes les choses pour lesquelles vous pouvez avoir de la gratitude. Sentez l'énergie venir à vous, aimez chaque respiration que vous prenez et aimez tout, le connu et l'inconnu.



Classe tirée du livre de Guru Rattan Kaur Khalsa: Transition vers un monde centré sur le coeur