

Cinquième Chakra- Wahe Guru Ecstasy Kriya

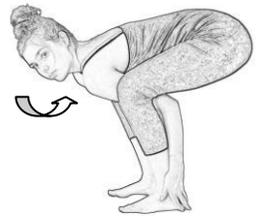
Extrait de Your life is in your chakras – Guru Rattanan Kaur

Ce set active les glandes thyroïde, parathyroïde, pituitaire et pinéale des cinquième, sixième et septième chakras. Toute la colonne vertébrale est éveillée pour devenir un canal ouvert à la Kundalini. Utilisez votre chakra de la gorge et le pouvoir du mantra pour infuser tout votre corps avec le courant sonore de l'extase : WAHE GURU (prononcé WHA HAY GUROO).

1. Dans la posture de la chaise, le dos parallèle au sol, les bras viennent à l'intérieur des jambes et les mains viennent s'agripper aux chevilles. En tournant la tête vers la gauche, dites WAHE. En tournant la tête vers la droite, dites GURU.

Continuez à un rythme modéré pendant **2 à 3 minutes**. Pour terminer, inspirez profondément, suspendez votre respiration et écoutez profondément le mantra.

Expirez puissamment et asseyez-vous en position facile et continuez à écouter profondément ce qui se passe en vous.



2. Debout, les mains sur les hanches, appliquez un verrouillage interne et penchez-vous en arrière. Tirez la colonne vertébrale vers le haut,

Laissez la tête retomber vers l'arrière de façon à ce qu'il n'y ait pas de tension sur le cou.

Tournez la tête vers la gauche en disant WAHE. En tournant la tête vers la droite, dites GURU. Continuez à un rythme modéré pendant **2 à 3 minutes**.

Pour terminer, tenez-vous droit, relevez la colonne vertébrale à partir du diaphragme et du cou, inspirez profondément, suspendez la respiration et écoutez profondément le mantra qui se trouve à l'intérieur.

Expirez puissamment et restez debout un moment en écoutant le mantra vous revenir.



3. Debout, pliez les hanches, la colonne vertébrale droite, les mains reposant sur les genoux. La tête est en ligne droite avec le dos. Tournez la tête vers la gauche en disant WAHE. En tournant la tête vers la droite, dites GURU.

Continuez à un rythme modéré pendant **2 à 3 minutes**.

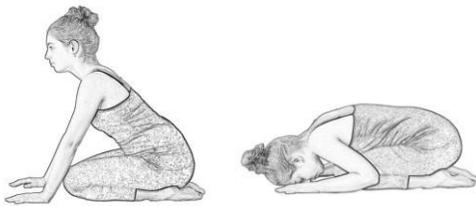
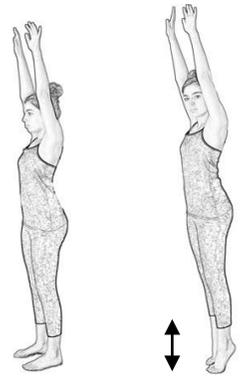
Pour terminer, tenez-vous droit, relevez la colonne vertébrale à partir du diaphragme et du cou, inspirez profondément, suspendez la respiration et écoutez profondément le mantra qui se trouve à l'intérieur. Expirez puissamment et restez debout un moment en écoutant le mantra vous revenir.



4. Debout, les bras tendus au-dessus de la tête et les pieds à plat sur le sol, dites WAHE. En vous levant sur la pointe des pieds, dites GURU.

Continuez à un rythme modéré pendant **2 à 3 minutes**.

Pour terminer, tenez-vous debout, les pieds à plat sur le sol, remontez la colonne vertébrale à partir du diaphragme et du cou, inspirez profondément, suspendez votre respiration et écoutez profondément le mantra qui se trouve à l'intérieur de vous. Expirez puissamment et restez debout un moment en écoutant le mantra vous revenir



5. Asseyez-vous sur les talons, les paumes sur le sol devant les genoux, la colonne vertébrale et les bras tendus.

Penchez-vous en avant et touchez le sol avec votre front en disant GURU. En vous relevant, dites WAHE.

Continuez à un rythme modéré pendant **2 à 3 minutes**.

Pour terminer, asseyez-vous, relevez la colonne vertébrale à partir du diaphragme et du cou, inspirez profondément, suspendez votre respiration et écoutez profondément le mantra qui est en vous. Expirez. Écoutez intérieurement le mantra vous répondre.

6. En posture facile, chantez SA TA NA MA à voix basse pendant **2 minutes**.

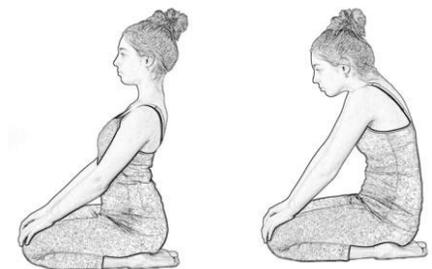
Puis chantez à voix haute pendant **2 minutes** ou plus.



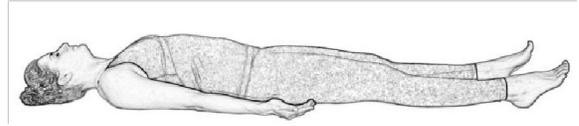
7. Asseyez-vous sur vos talons, les paumes sur les cuisses. Fléchir la colonne vertébrale vers l'avant tout en murmurant SA, puis vers l'arrière avec TA, NA vers l'avant et MA vers l'arrière.

2-3 minutes.

Ensuite, asseyez-vous tranquillement et écoutez profondément l'intérieur de votre tête avec votre oreille interne. Sentez votre langue, votre bouche et votre cou se détendre.



Détendez-vous profondément sur le dos.



Méditation de l'extase

En posture facile, les mains sur les genoux en Gyan Mudra, chantez WHA au niveau du nombril, HAY au niveau du cœur, GU au niveau du troisième œil et RU au niveau de la couronne.

11 minutes.

Ensuite, asseyez-vous et ressentez l'extase d'être éveillé et d'être le réceptacle de la vérité infinie.

En écoutant et en ressentant, fusionnez avec la vibration dans tout votre corps.

Traduction Param Praksh Kaur