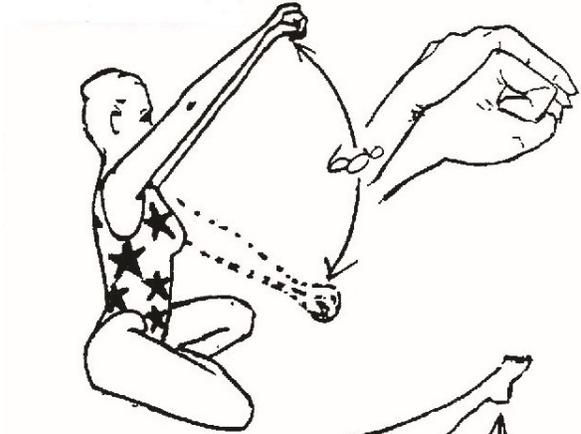


## Cinquième chakra -Thyroïde et centre de la gorge

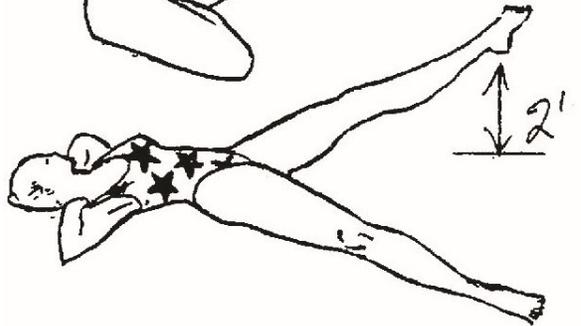
Extrait de Your life is in your chakras – Guru Rattana Kaur

1. Le marteau : la main gauche forme un poing, la main droite la recouvre. Levez les bras à 60° en inspirant et baisser les à 60° en expirant. Répétez et continuez pendant **5 minutes**.



2. Sur le dos, les jambes largement écartées, les mains en fermeture de Vénus derrière la nuque, levez 1 jambe à 60 cm du sol avec une respiration longue et profonde pendant **1 minute**.

Changez de jambe et recommencez.

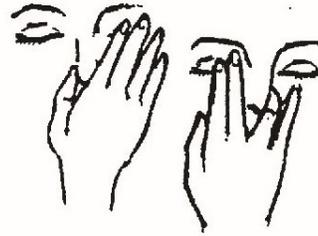


3. Respirez naturellement par la narine gauche pendant **3 minutes**.

Puis par la narine droite pendant **3 minutes**.

Puis inspirez par la narine gauche et expirez par la narine droite pendant **3 minutes**.

Puis inspirez par la narine droite et expirez par la narine gauche en faisant la respiration du feu pendant **3 minutes**.



4. Posture de tension : tête et pieds levés à 15 cm du sol, les mains pointant vers les pieds, les yeux sont fixés sur les gros orteils avec la respiration du feu.

**15 minutes**.



5. Étirement du nerf de vie : Rapprochez le talon gauche du périnée et penchez-vous sur la jambe droite tendue devant. Attrapez le pied droit avec les mains et inspirez vers le haut, expirez vers le bas en touchant le genou avec le nez.

**1 minute ½**

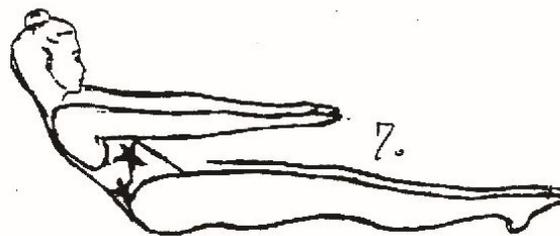
Changez de côté et recommencez pendant **1 minute ½**.



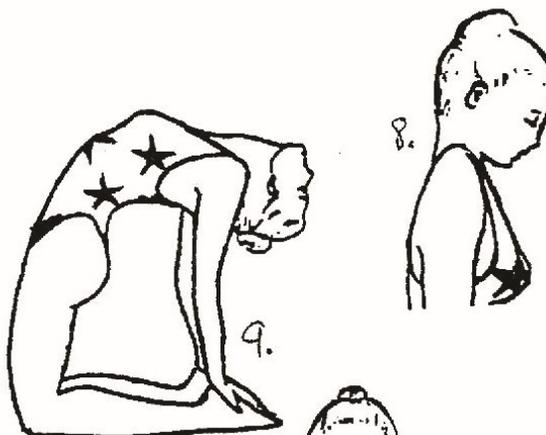
6. Posture de gaz : Sur le dos, pliez les genoux et attrapez les avec les mains. Pratiquez la respiration du feu pendant **2 minutes**.



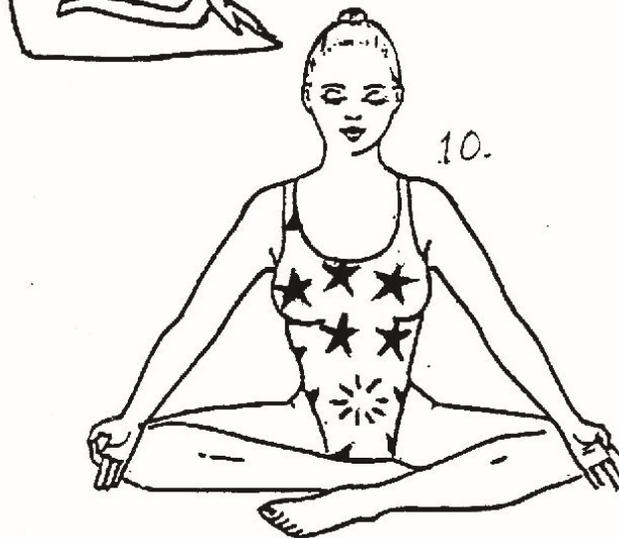
7. Sur le dos , relevez le haut du torse avec les bras parallèles au sol. Maintenez la posture avec la respiration du feu pendant **2 minutes**.



8. En posture facile, baissez le menton sur l'encolure de clavicules et pratiquez une respiration longue et profonde pendant **6 minutes**.



9. Sur les genoux, courbez le bassin dans la posture du dromadaire, la tête en arrière et le mains sur les talons. Maintenez la posture avec une respiration normale pendant **3 minutes**.  
Puis détendez-vous un instant et recommencez 3 fois de plus.



10. Pratiquez la respiration du feu en posture facile pendant **3 minutes**.

11. En posture facile, croisez les doigts en mudra de Vénus derrière la nuque. Les coudes sont tirés vers l'arrière en inspirant et laissez les s'abaisser vers l'avant en expirant pendant **2 à 3 minutes**.

