

## Deuxième chakra : Éveillez votre flux

Extrait du livre "Life is your chakras" – Guru Rattana

L'objectif de cette série d'exercices est

(1) d'ouvrir toute la région pelvienne afin que l'énergie émotionnelle puisse se détendre et être utilisée pour se soigner, et

(2) de réveiller le flux de l'eau/énergie émotionnelle.

Pour terminer chaque exercice, inspirez profondément et gonflez le ventre avec la respiration. Puis expirez et libérez l'énergie du ventre (2 à 3 fois).



Pour accroître les bienfaits de ce kriya, commencez par échauffer votre colonne vertébrale avec les flexions de la colonne, les mains tenant les chevilles. Relâchez toute la région pelvienne, la colonne vertébrale et le ventre. Entrez dans le rythme du mouvement.

**2-3 minutes.**

1. Posture de l'arc : Sur le ventre, agrippez vos chevilles et tirez vers le haut pour former un arc. Basculez d'avant en arrière sur le ventre, en inspirant vers l'arrière et en expirant vers l'avant. Massez votre ventre en même temps que le mouvement.



**1 à 2 minutes.**

Détendez-vous sur votre ventre et sentez votre souffle respirer avec la Terre mère.



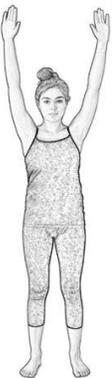
2. Sur le dos, saisissez vos chevilles. Enfoncez vos pieds dans le sol en soulevant et en abaissant votre bassin. Inspirez vers le haut et expirez vers le bas. Utilisez uniquement les muscles de vos jambes pour effectuer le mouvement et appliquez un léger verrouillage interne de la racine afin de ne pas solliciter les muscles du bas du dos. Très bon pour les femmes afin de réduire les crampes menstruelles.

**1 à 2 minutes ou 26 fois.**

3. Assis, levez les bras au-dessus de la tête, les coudes peuvent être légèrement pliés. Faites tourner tout votre corps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en partant de la base de la colonne vertébrale et du ventre. Gardez les yeux fermés et faites-le comme une méditation en mouvement.

**3-4 minutes.**

À la fin, asseyez-vous avec les mains vers le bas. Le corps continuera à bouger tandis que le mouvement circulaire se poursuivra à l'intérieur.



4. Debout, les bras au-dessus de la tête, commencez à bouger avec le flux qui a été éveillé.



Penchez-vous périodiquement vers l'avant pour toucher le sol. Puis continuez votre danse fluide.

**3-5 minutes.**

5. Rester debout et courir sur place. Pointez du doigt la colère cachée. Tout le monde a une colère intérieure, alors ne soyez pas timide. Bougez vigoureusement.

**2 minutes.**

Pour terminer, restez debout dans l'immobilité et sentez-vous vivant.

Allongez-vous sur le dos, laissez-vous aller et sentez le flux d'énergie dans votre ventre.

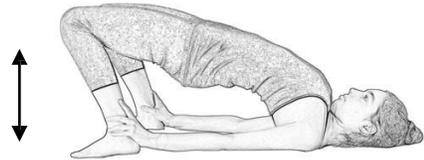


6. Répétez la pose de l'arc (exercice n° 1) et sentez l'éveil de l'énergie nourricière dans votre ventre.

**1 à 2 minutes.**

Détendez-vous sur le ventre et sentez votre souffle respirer avec la Terre mère.

7. Répétez l'exercice n°2 dix fois.



8. En posture facile, les mains sur les genoux, faites pivoter votre ventre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans un mouvement de broyage profond. Coordonnez une longue respiration profonde avec le mouvement. Sentez le mouvement en profondeur libérer l'énergie qui circule dans toute la région pelvienne.

**2 à 5 minutes.**

Pour terminer, arrêtez de faire consciemment l'exercice et laissez le mouvement se poursuivre de lui-même. Sentez ensuite l'énergie interne en spirale se poursuivre même lorsque le corps semble immobile. Vous avez réveillé la polarité fluide de votre âme.



Appréciez la liberté en vous relaxant sur le dos pendant **5 à 10 minutes.**

