

Sixième chakra : éveillez votre observateur silencieux

Échauffez votre colonne vertébrale avec des flexions de la colonne vertébrale, des étirements des jambes et des chat- vache, ainsi qu'avec n'importe lequel de vos exercices préférés. La posture de la chaise est une préparation très puissante pour éveiller votre observateur silencieux.

Avant de faire cette série, choisissez une situation de votre vie pour laquelle vous souhaitez recevoir une perspective neutre de l'âme. Ensuite, laissez-la aller et travaillez sur l'abandon de la résistance, la libération de vos histoires et la réceptivité à votre âme et à la vérité universelle.

1. Assis sur les genoux, tirez sur le diaphragme et la nuque pour allonger la colonne vertébrale. Tendez le bras droit devant le corps, paume vers le bas. Amenez le bout des doigts de la main gauche vers le troisième œil, au centre du front. Le pouce est dirigé vers le haut. Pompez rapidement votre nombril avec la respiration de feu de façon à ce que votre corps tremble. Ce mouvement puissant nettoie le subconscient.



De 1 à 3 minutes.

Pour terminer, inspirez et expirez puissamment 3 fois.

Puis inspirez et expirez, maintenez la respiration tout en contractant tous les muscles de votre corps.

Inspirez profondément et expirez à nouveau, en répétant la séquence deux fois pour un total de 3 fois.

Détendez-vous sur le dos et lâchez prise ou asseyez-vous et méditez au niveau de votre troisième œil, observateur neutre. Voyez avec clarté et neutralité.

2. Les bras sont tendus à partir du centre du cœur, les coudes légèrement pliés, les paumes tournées vers le haut, les mains légèrement en coupe. Penchez légèrement la tête en arrière et ouvrez la bouche en détendant les lèvres et la langue. Pompez votre nombril avec la respiration du feu, en haletant la bouche ouverte, pendant **1 à 3 minutes**.

Amenez le feu du nombril jusqu'au cœur.

Pour terminer, inspirez profondément, suspendez votre respiration pendant 20 secondes en bloquant les molaires arrière et en serrant la mâchoire.

Expirez puissamment et répétez 2 fois de plus.



Sentez votre espace neutre s'élargir pour inclure votre cœur. Le mental et le cœur ne font qu'un. Ensemble, ils perçoivent avec clarté, sans jugement et avec gentillesse. Détendez-vous sur le dos et laissez-vous aller, ou asseyez-vous et méditez.

3. En posture facile, tendez les bras de comme pour accueillir le public. Inspirez profondément et retenez votre souffle aussi longtemps que possible tout en croisant les bras devant la poitrine. Alternez les bras. Expirez, inspirez à nouveau et continuez le mouvement. Faites-le assez lentement pour ressentir l'étreinte de soi. Embrassez-vous et embrassez toute votre vie.

1-3 minutes.



Inspirez profondément, tendez les bras, suspendez la respiration et ouvrez votre cœur à vous-même.

Laissez tomber les histoires et les névroses qui ne sont pas compatibles avec un mental et un cœur éveillés. Expirez puissamment, inspirez profondément et répétez l'opération deux fois de plus.

Méditez profondément sur votre troisième œil et votre cœur et soyez simplement réceptif à la vérité de la vie, de vous-même et de toute situation.

Détendez-vous profondément sur le dos. Laissez chaque partie de votre corps se régénérer et laissez-vous aller au sommeil. Il est temps de vous débarrasser de certains bagages qui ne vous servent plus. Vous vous sentirez plus léger, rafraîchi et renouvelé.



