

Sixième Chakra : Votre cœur/mental intuitif

Au cours de ces exercices et dans l'intervalle, entraînez-vous à écouter profondément, à ressentir profondément et à être conscient sans penser. Ce sont les facultés de base qui doivent être éveillées pour activer votre système de guidance intérieure et pouvoir l'utiliser. La respiration renforce le système nerveux et calme le mental, ce qui permet d'écouter, de sentir et d'être conscient. C'est un grand plaisir d'activer votre capacité à utiliser ces facultés et de vous connecter davantage à votre moi intérieur. Vous jouirez d'un bonheur profond qui s'éveille en vous. Vous le saurez parce qu'un sourire apparaîtra sur votre visage sans raison identifiable.

1. En posture facile, placez la main gauche sur le chakra du cœur, la main droite tournée vers l'avant, le pouce sur les trois derniers doigts, l'index pointé vers le haut. Le bras droit est sur le côté et très légèrement en arrière afin de sentir une activation au niveau du chakra du cœur et dans la colonne vertébrale au niveau du cœur. Tirez sur le diaphragme et la nuque pour maintenir la colonne vertébrale activée et droite, sans peser sur les fesses. Inspirez lentement et profondément par le nez, suspendez le souffle, puis expirez lentement en sifflant par la bouche. À chaque respiration, pénétrez plus profondément dans votre cœur et votre espace intérieur.



Connectez-vous au silence, à l'immobilité et à la pureté de votre âme. Trouvez la qualité qui constitue l'essence de votre âme, fusionnez avec elle et appréciez-la.

5-7 minutes.

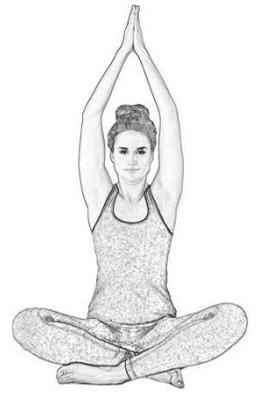


2. Placez la main gauche dans la même position que la main droite dans l'exercice n° 1. La main droite est légèrement au-dessus du chakra de la couronne ou l'effleure. Sentez la sensation au niveau de la couronne pour déterminer la bonne position. Vous pouvez ressentir une pulsation et la main créera une activation. Maintenez la colonne vertébrale tirée vers le haut.

Continuez à respirer de la même manière pendant **4 minutes.**

3. Portez vos mains au-dessus de votre tête, les paumes se touchant, les pouces entrelacés et les doigts pointant vers le haut. Étirez votre colonne vertébrale à partir des aisselles. Continuez avec la même respiration et sentez l'activation de la colonne vertébrale.

2-3 minutes.



4. Placez la main gauche sur la poitrine au niveau du cœur, la main droite sur le dessus. Ressentez profondément l'espace de votre cœur qui s'étend pour inclure la tête, le cœur et le corps. Sentez la vague de votre respiration dans votre poitrine relier tout votre être dans l'unité.

3-4 minutes ou plus.



5. Placez vos mains (la droite sur la gauche) sur votre nombril. Chanter HAR en pressant doucement le nombril avec les mains.

3 minutes.

Sentez que le HAR relie le cœur et le nombril.



6. Entrelacez vos bras devant votre poitrine, les mains s'agrippent au bras opposé au-dessus du coude. Tenez les bras au niveau des épaules, parallèlement au sol.

Inspirez profondément, suspendez la respiration pendant 10 secondes ou plus, contractez les muscles de tout le corps et exercez une pression sur la colonne vertébrale avec les verrous. Expirez puissamment.

Inspirez à nouveau et répétez l'exercice deux fois de plus.

Soyez simplement disponible pour recevoir les messages de votre système de guidage intérieur.

Le mental, le nombril et le cœur ont fusionné en un système de guidage intérieur cohérent.

Écoutez et ressentez profondément avec conscience. Résistez absolument à la pensée !



Détendez-vous sur le dos. Appréciez de vous sentir entier et d'avoir confiance en vous.

