

Énergiser tous les chakras

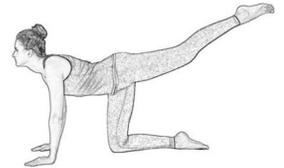
Extrait de “Your life is in your chakras” – Guru Rattana Kaur

Il s'agit d'un énergisant rapide pour tous les chakras qui peut être fait seul, comme exercice d'échauffement ou avant toute méditation. Vous vous sentirez très énergisé et centré.

1. Commencez par faire quelques chat- vaches pour échauffer votre colonne vertébrale.

2. En posture de la vache, les mains sous les épaules, donner des coups de pied aux fesses avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.

1 minute par jambe.

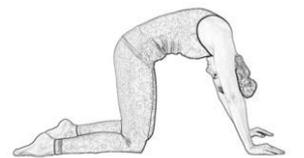


3. Toujours dans la posture de la vache, étirez la colonne vertébrale en faisant la respiration du feu, en vous concentrant d'abord sur le chakra de la couronne, puis en descendant le long des chakras. Consacrez au moins **30 secondes** et jusqu'à **1 minute** à chaque chakra. Prenez le pouls de chaque chakra en même temps que le pouls du nombril. Vous pouvez passer plus de temps sur un chakra si vous en ressentez le besoin.



4. Inspirez profondément en vous déplaçant lentement vers la posture du chat.

5. En posture du chat, faites la respiration du feu, en vous concentrant d'abord sur le chakra racine. Pulsation progressive de chaque chakra en montant avec la pulsation du nombril jusqu'à ce que vous atteigniez le chakra de la couronne.



Inspirez ensuite profondément en passant lentement à la posture de la vache. Passez lentement de la position de la vache à celle du chat plusieurs fois, puis allongez-vous sur le dos et détendez-vous pendant quelques minutes.

Poursuivre avec n'importe quelle méditation.