

Set de tous les chakras

Extrait de Your life is in your chakras (Guru Rattana Kaur)

Cet ensemble travaille sur tous les chakras pour produire une expérience de vitalité dans votre corps (chakras inférieurs), un éveil de la conscience (chakras supérieurs) et un centrage dans votre cœur. Chaque exercice travaille sur plusieurs chakras et parfois sur tous les chakras en même temps.

Soyez conscient de la façon dont les chakras se soutiennent mutuellement ;

Par exemple :

- la connexion dans la colonne vertébrale entre le premier et le septième chakra,
- la façon dont le verrou de la racine et le nombril activent le troisième œil, et
- la façon dont le feu au niveau du nombril libère le plexus solaire et éveille le cœur.

En vous concentrant et en ressentant, consolidez les nombreux effets en une expérience agréable de soi.

Ce set peut également être utilisé pour prendre conscience des voix de vos chakras. Après les exercices pour chaque chakra, écoutez et ressentez profondément la colonne vertébrale à l'endroit où se trouve ce chakra.

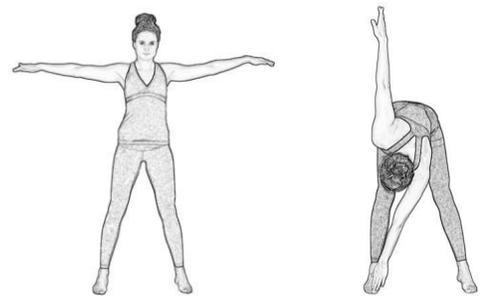
Faites chaque exercice pendant 1 à 2 minutes, selon le temps dont vous disposez. Veillez à laisser au moins 30 secondes à 1 minute à la fin des exercices pour que chaque chakra puisse consolider et apprécier cette expérience ou pour écouter et ressentir chaque chakra.

Asseyez-vous tranquillement, ralentissez votre respiration

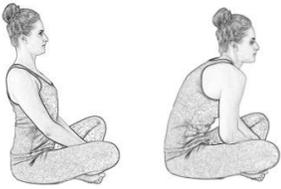
Sentez la vague de votre respiration dans votre corps et prenez conscience de votre colonne vertébrale. Prêtez attention aux sentiments et aux expériences qui sont les vôtres.

Chakra racine – Branchez-vous

Exercices debout : Debout, les pieds sont écartés de plus de la largeur des épaules, les bras sont tendus sur les côtés, les paumes tournées vers le bas. Amener la main droite à toucher le gros orteil gauche pendant que le bras gauche se lève. Remontez en gardant les bras sur les côtés, puis amenez la main gauche à toucher le gros orteil droit et levez le bras droit. Poursuivre ce mouvement lent et conscient pendant **1 à 3 minutes**.



Squats : Debout, les mains entrelacées au-dessus de la tête. Expirez en vous accroupissant, en enfonçant les pieds dans le sol. Inspirez en remontant. Travaillez jusqu'à **26 puis 52 fois**. Cet exercice rend vos jambes aussi solides que de l'acier.



Flexion de la colonne vertébrale : En position facile, les mains tenant les chevilles, tirez légèrement sur les mains en inspirant, en poussant la colonne vertébrale vers l'avant. Expirez en relâchant la colonne vertébrale vers l'arrière. La tête est détendue et peut bouger légèrement, mais elle ne rebondit pas de haut en bas. En fléchissant la colonne vertébrale, reliez la base de la colonne vertébrale à la Terre. **1 à 3 minutes.**

Verrouillage de la racine : Tirez et relâchez le verrou racine pour activer votre racine à la base de votre colonne vertébrale. Tirez l'énergie du centre de la Terre. Sentez la connexion entre la racine et la couronne.

Grounded (enraciné) : Passez de la pensée à la conscience du sentiment. Sentez votre colonne vertébrale comme le canal qui permet à l'énergie de votre âme de se déplacer de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête et de redescendre. Sentez votre corps comme la maison de votre âme pendant votre visite à la Terre mère.

Chakra du sexe - Déchaînement, liberté

Respiration abdominale profonde : Remplissez votre ventre d'énergie nourricière. Prenez de l'expansion à l'intérieur sur l'inspiration. Relâchez et laissez aller sur l'expiration.

Rotation de la colonne vertébrale : En position facile, les mains sur les genoux, faites pivoter votre torse à partir du ventre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans un mouvement de broyage profond. Coordonnez une longue respiration profonde avec le mouvement. Lentement, à votre rythme, réveillez l'énergie en spirale qui circule. Pour terminer, arrêtez de faire consciemment l'exercice et laissez le mouvement se poursuivre de lui-même. Sentez alors l'énergie spirale interne se poursuivre même lorsque le corps semble immobile.



1 à 3 minutes.

Flux : Asseyez-vous tranquillement et sentez le flux continuer à se déplacer dans votre colonne vertébrale.

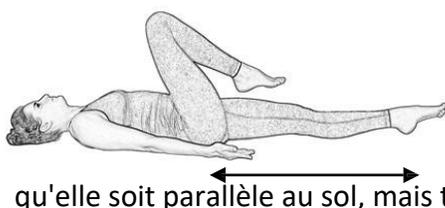
Chakra du nombril - S'animer

Étirements des jambes avec respiration du feu

Tendez la jambe, le genou doit être droit et le talon doit être éloigné du corps de façon à ce que vous ressentiez un étirement du talon tout le long de la jambe jusqu'au centre de la hanche. Après avoir créé cet étirement, saisissez votre jambe de manière à maintenir l'activation du nerf sciatique. Gardez la colonne vertébrale droite, ne pliez pas la tête et n'affaissez pas la poitrine pour essayer d'amener votre tête vers le genou.

Respiration du feu.

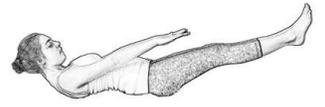
1 à 2 minutes par jambe.



Pompes : Allongé sur le dos, soulevez les deux jambes de 30 à 60 cm (là où vous sentez une activation au niveau du nombril) et commencez un mouvement de poussée et de traction, en alternant la flexion d'un genou vers la poitrine, le mouvement à partir des hanches et l'abaissement de la jambe de manière à ce qu'elle soit parallèle au sol, mais toujours surélevée, pendant **1 à 2 minutes.**

Posture d'étirement

Détendez-vous sur le dos et prenez le pouls au niveau du nombril.



Vivant et centré : Sentez le pouls au niveau du nombril et la vitalité de votre corps tout entier.



Plexus solaire - Approfondir

Posture et respiration du diaphragme, longue et profonde

Avec la respiration et la posture, ouvrez le passage vers le cœur. Tirez sur le diaphragme pour allonger la colonne vertébrale.

En respirant longuement et profondément, faites remonter le feu du nombril vers le plexus solaire.

Torsion de la colonne vertébrale : Placez les mains sur les épaules, les doigts devant, les pouces derrière. Inspirez à gauche, expirez à droite.

1 à 2 minutes.



Posture des mains en prière

Sentez la vague de votre respiration dans votre poitrine et votre cœur.

1 à 2 minutes.

Profondeur : Allez au plus profond de vous-même et trouvez l'humilité, l'innocence, l'honnêteté, la pureté et la sincérité.

Chakra du cœur - Chaleur, amour de soi

Vérifiez votre posture et votre respiration

Asseyez-vous bien droit, continuez à tirer le diaphragme vers le haut. Tirez sur la nuque et rentrez légèrement le menton pour ouvrir la poitrine et le cœur. Sentez la vague de votre respiration dans votre poitrine et votre cœur.

Rotations du bras

Amenez vos mains droites sur les côtés, parallèles au sol, paumes vers le haut, et tournez les bras vers l'arrière en décrivant des cercles.

1 à 2 minutes.



Les mains sur le cœur

Écoutez les battements de votre cœur.

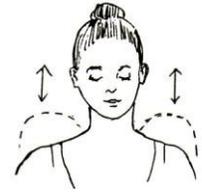
1 à 3 minutes.

Chaleur : Sentez et aimez la chaleur dans votre colonne vertébrale.

Chakra de la gorge - Exprimez, revendiquez votre voix

Haussement des épaules : Inspirez, relevez les épaules ; expirez, relâchez-les. Continuez ainsi pendant **1 à 2 minutes**, puis relâchez les épaules vers le bas et laissez tomber la tension en sentant que vous vous libérez des fardeaux et du stress.

1 à 2 minutes.



Verrouillage du cou : Positionner la tête légèrement en arrière, tirer la colonne vertébrale vers le haut, rentrer le menton pour ouvrir la gorge et allonger la colonne vertébrale.

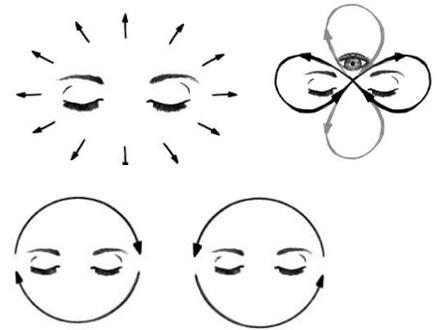


Roulements de la nuque : Assis sur les genoux ou en posture facile, inclinez lentement la tête d'un côté à l'autre. Roulez ensuite doucement la tête en faisant de petits cercles. Inversez ensuite le sens de la rotation et continuez. Gardez la colonne vertébrale droite et le diaphragme tiré vers le haut. Tirez sur le cou, allongez la colonne vertébrale et sentez la tête flotter sur la colonne vertébrale.

1 minute dans chaque direction.

Exercices pour les yeux : Les yeux fermés, regardez plusieurs fois de haut en bas ; regardez plusieurs fois à droite puis à gauche ; regardez plusieurs fois en diagonale (de 10h30 à 4h30 sur l'horloge) ; regardez plusieurs fois en diagonale (de 7h30 à 1h30). Puis faire des huit de haut en bas et changer de direction ; faire des huit de droite à gauche et changer de direction ; les faire en diagonale et changer de direction. Faites des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis dans le sens des aiguilles d'une montre.

2 à 5 minutes.



Refaire des rotations de la nuque

Chanter SAAAAT NAM

Ouvrez votre gorge. Détendez la bouche, la langue, le cou et les épaules.

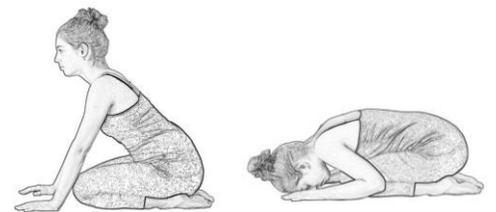
SAT NAM : Faites appel à la vérité et identifiez-vous à cette expérience.

2-5 minutes.

Vibration : Sentir le son et le souffle dans la gorge.

Troisième œil, Ajna - Observateur neutre

S'incliner devant l'infini : Asseyez-vous sur les talons, les paumes sur le sol devant les genoux, la colonne vertébrale et les bras tendus. Penchez-vous en avant et touchez le sol avec votre front en disant GURU. En vous relevant, dites WAHE. Continuez à un rythme modéré pendant **2 à 3 minutes**. Pour terminer, asseyez-vous, relevez la colonne vertébrale à partir du diaphragme et du cou, inspirez profondément, suspendez la respiration et écoutez profondément le mantra qui se trouve à l'intérieur. Expirez. Écoutez intérieurement le mantra vous répondre.



Verrouillage de la racine au troisième œil

En posture facile ou à genoux, impulser légèrement le verrou de la racine jusqu'au troisième œil.

Éveillé : Observer en étant conscient.

Chakra de la couronne - Unité avec le divin

Connexion cosmique : Mains entrelacées au-dessus de la tête à environ 10 cm, les index pointant vers le haut. Tirez sur les mains entrelacées et résistez à l'envie de les ouvrir pendant l'exécution de la respiration du feu. Pulser la respiration du feu au niveau du nombril et du chakra de la couronne.



Pour terminer, inspirez profondément, suspendez la respiration, détendez le corps et tirez l'énergie de la base de la colonne vertébrale jusqu'au troisième œil et au sommet de la tête. Expirez puissamment et répétez une ou deux fois de plus. Ensuite, abaissez vos mains et écoutez profondément le silence intérieur et sentez la vibration dans votre corps pendant **3 minutes à 5 minutes** ou aussi longtemps que vous le souhaitez.



Bras au-dessus de la tête avec respiration du feu

Pulser la respiration du feu au niveau du nombril et du chakra de la couronne, en ouvrant le lotus à 1 000 pétales situé au sommet de la tête.

2 à 3 minutes. Terminer comme pour le premier exercice.



Unité : Fusionnez avec l'immensité de votre espace intérieur.

Amener les bras à 60 degrés, les paumes tournées vers le haut.

En respirant longuement et profondément ou avec la respiration du feu, sentez un entonnoir sur le sommet de votre tête qui rayonne d'une lumière dorée, apportant

De la lumière pour votre esprit

Détente au niveau de la gorge et des épaules

Chaleur au niveau du cœur

Passion profonde jusqu'au plexus

Vitalité solaire pulsée jusqu'au nombril

Spirale, expansion fluide vers l'abdomen

Sécurité enracinée du coccyx vers le centre de la Terre



Aura - Intégrité

Sentez votre colonne vertébrale, votre corps et votre aura simultanément pour consolider votre sentiment d'identité - I AM !

Appréciez d'être vous !