

# Kriya pour revendiquer votre Aura

Extrait de "Your life is in your chakras" – Guru Rattanan Kaur

Nous revendiquons notre aura en activant tous nos chakras et en nous appropriant notre énergie physique et émotionnelle ainsi que notre espace intérieur. Cette série permet de relâcher les tensions musculaires, d'activer la colonne vertébrale et de nous ancrer dans notre corps, de sorte que tout notre corps puisse participer et soutenir notre éveil intérieur.

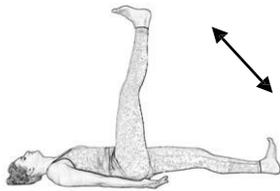
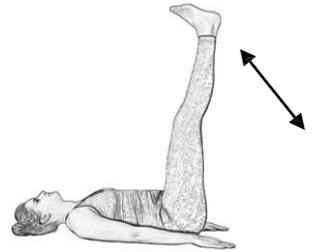
1. Allongé sur le dos, les talons joints, fléchissez les pieds vers la tête, les talons poussés vers l'extérieur. Les lèvres formant un cercle, faites la respiration du feu par la bouche en levant les jambes à 90 degrés et en les abaissant vers le sol. Gardez les pieds à plat et tendez les talons vers l'arrière des jambes jusqu'aux hanches. En bougeant les jambes, revendiquez l'espace autour du bas du corps.

**1 à 3 minutes.**

Pour terminer, inspirez profondément en levant les jambes, tirez sur le verrou de la racine et expirez vers le bas.

Détendez-vous.

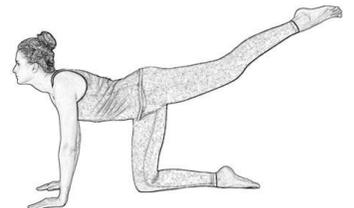
Sentez le pouls au centre de votre nombril.



Ensuite, levez une jambe sur deux en gardant la même respiration et les pieds à plat pendant **2 minutes**. Détendez-vous sur le dos. Sentez le pouls au niveau du nombril.

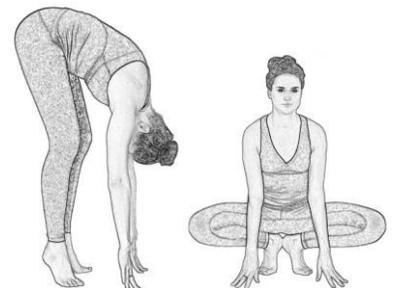
2. Dans la posture de la vache, les mains sous les épaules, tendez les jambes en alternance vers l'arrière et légèrement vers le haut, mais ne tendez pas trop les muscles du dos. Encore une fois, libérez et revendiquez votre espace avec vos mouvements de jambes tout en faisant la même respiration du feu par la bouche en cercle.

**1-3 minutes.**

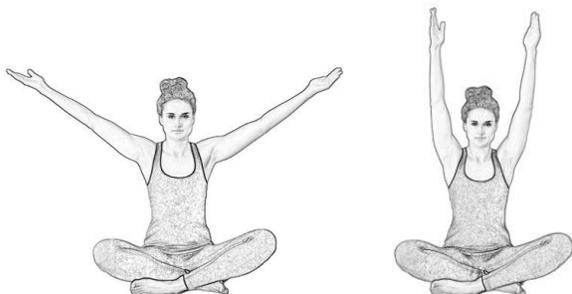


3. Toujours à quatre pattes, levez le bras droit vers l'avant et la jambe gauche vers l'extérieur et l'arrière. Puis abaissez-les et levez le bras gauche et la jambe droite. Alternez avec la même respiration que dans les exercices précédents pendant **1 à 2 minutes**.

4. Posture de la grenouille : Sur la pointe des pieds, inspirez en position haute, expirez en position basse, en gardant le bout des doigts au sol et les talons joints. Travaillez jusqu'à **26 puis 52**. À la fin, veillez à étirer vos jambes en position debout avec quelques longues respirations profondes ou en position assise avec les jambes tendues vers l'avant.



5. Dans la posture facile, tirez sur la colonne vertébrale à partir du diaphragme, rentrez le menton, le cœur vers l'extérieur. Maintenez cette posture allongée en amenant les bras à 60 degrés, paumes tournées l'une vers l'autre, coudes tendus. Inspirez, amenez les bras au-dessus de la tête, puis expirez et redescendez-les à 60 degrés. Revendiquez votre ligne d'arc autour de votre tête. Continuez ainsi pendant **2 à 5 minutes**. Chantez mentalement SAT à l'inspiration et NAM à l'expiration.



Pour terminer, inspirez profondément, étirez votre colonne vertébrale aussi loin que possible, expirez et secouez toute votre colonne vertébrale et tout votre corps. Détendez-vous et méditez profondément à l'intérieur. Revendiquez votre espace intérieur et extérieur.

6. Sur le dos, les jambes croisées au niveau des chevilles, les mains sur le cœur, détendez-vous profondément. Sentez-vous profondément connecté à votre propre espace intérieur et extérieur et appréciez-le.



Chantez votre mantra préféré pendant **11 minutes** et appréciez les effets.

*Le yoga et les méditations Kundalini nous offrent une approche centrée sur le cœur de nos chakras supérieurs et inférieurs. L'expérience de la polarité stable de nos chakras supérieurs nous aide à établir et à maintenir notre connexion divine. Notre expérience de la polarité fluide dans nos chakras inférieurs honore nos sentiments, nos émotions, notre corps et notre connexion avec la Terre Mère.*

