

## Premier chakra : Mettez votre Aura à la terre et revendiquez-la

Extrait du livre "Life is your chakras" – Guru Rattana

Utilisez ces exercices en position debout pour sentir vos pieds et votre colonne vertébrale recevoir l'énergie de la Terre. Construisez votre aura avec les mouvements des bras, en sentant le bout de vos doigts comme le bord extérieur de votre aura. À chaque mouvement, libérez et revendiquez l'espace autour de votre corps comme étant le vôtre. Entre les exercices, restez debout pendant une minute et sentez vos pieds connectés à la Terre. Secouez ensuite tout votre corps pour libérer l'énergie bloquée et revendiquer davantage votre aura.

1. 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.

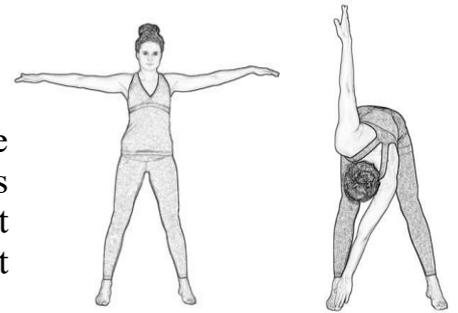
(a) Amener la main droite à toucher l'orteil gauche tandis que le bras gauche se lève. Remontez en gardant les bras sur les côtés, puis amenez la main gauche à toucher l'orteil droit et levez le bras droit. Poursuivre le mouvement lentement et consciemment pendant **1 minute**.

(b) Poursuivre le même mouvement, mais faire une pause et s'étirer avec une longue respiration profonde en position basse. **1 minute**.

(c) Continuer à faire des pauses pendant trois longues respirations profondes lorsque la main touche l'orteil. **1 minute**.

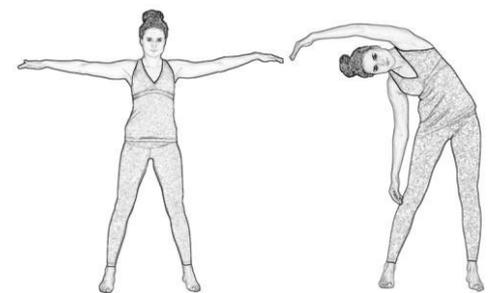
(d) Répéter en tenant chaque côté pendant 1 minute ou pendant 5 longues respirations profondes.

Pour terminer, se relever avec les mains sur les côtés et se tenir debout avec les genoux légèrement pliés pendant **1 minute**.



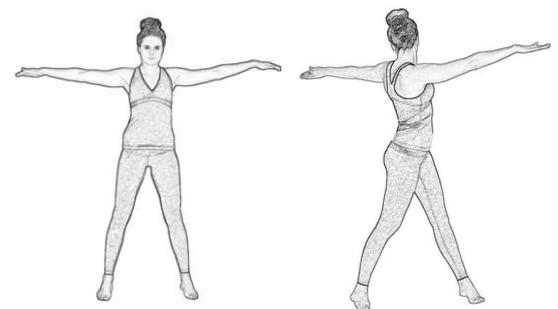
2. Debout, les jambes bien écartées, les bras parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. S'étirer sur le côté gauche en amenant le bras droit au-dessus de la tête. Le bras gauche descend le long du côté gauche du corps. Revenir au centre avec les bras parallèles au sol. Étirez-vous ensuite vers le côté droit. Continuez lentement à votre rythme, en vous étirant bien dans chaque position.

**1 à 2 minutes.**



3. Debout, les jambes bien écartées et les bras parallèles au sol, tournez les bras et le haut du torse vers la gauche, revenez au centre, puis vers la droite dans un mouvement continu. Prenez conscience des mouvements de votre aura.

**1 à 2 minutes.**



4. Détendez-vous profondément sur le dos et respirez avec la Terre nourricière.