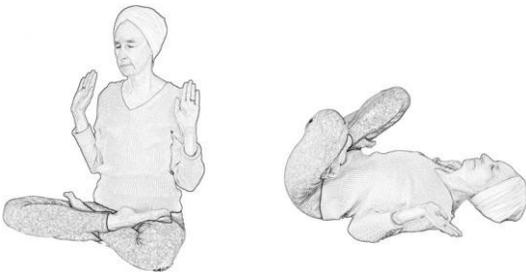
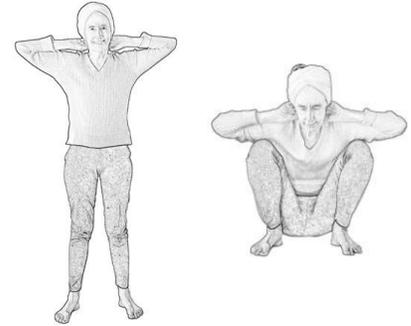


Premier chakra : réveiller le corps et la colonne vertébrale

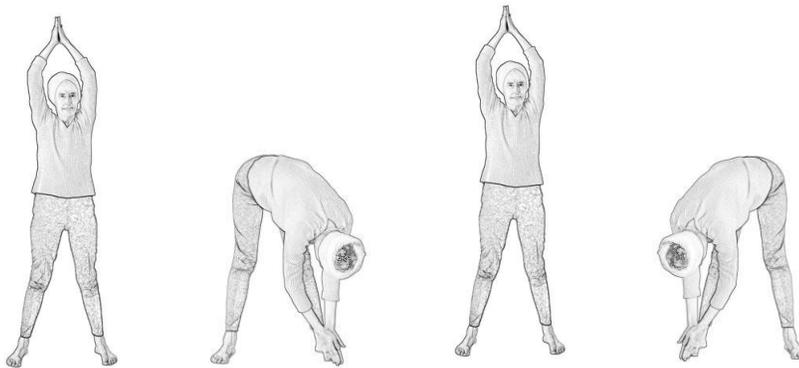
Concentrez-vous sur le fait de vous sentir vivant dans votre corps et de faire de votre colonne vertébrale le centre de votre corps. Le centrage sur soi permet de créer des limites, de ne pas se laisser manipuler par des forces extérieures, de maintenir son intégrité personnelle et de prendre soin de soi. Se centrer sur soi est une sensation formidable.

1. Accroupissements en posture du corbeau : Entrelacez vos doigts derrière votre cou. Inspirez en position debout. Expirez en vous accroupissant. Inspirez en remontant. Appuyez vos pieds sur le sol pendant que vous vous accroupissez et sentez l'énergie de rebond du mouvement vous pousser vers le haut. C'est plus facile. Commencez par quelques exercices, puis passez à **26 ou plus**.

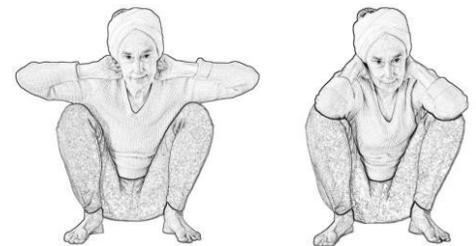


2. Les jambes bloquées dans la position du lotus, les coudes reposant à côté de la cage thoracique, les avant-bras pointant vers le haut et les paumes tournées vers l'avant, basculez d'avant en arrière sur votre colonne vertébrale. **1 à 2 minutes**.

3. Debout, jambes écartées, bras tendus au-dessus de la tête, paumes jointes, se pencher pour toucher les orteils gauches. Monter. Se pencher pour toucher les orteils droits. Libère la colonne vertébrale, en particulier au niveau du plexus solaire. **2 à 5 minutes**.



4. Dans la position du corbeau, verrouillez les mains derrière la tête, les coudes tendus sur les côtés. Déplacez les coudes vers l'avant et vers les côtés de façon continue. **1 minute**.





5. Dans la posture du corbeau, ajustez la largeur de vos pieds pour qu'ils soient à plat sur le sol. Les bras pliés, les avant-bras touchant les côtes, les paumes ouvertes tournées vers l'avant, tendez la main de 60 degrés vers l'extérieur et de 60 degrés vers le haut. En tendant le bras, serrez le poing comme si vous vouliez saisir quelque chose. En ramenant le bras droit le long du corps, tendez le bras gauche de la même manière. Lorsque vous tirez le bras gauche vers l'arrière, tendez le bras droit. Continuez pendant **1 minute**.

6. Dans la posture du corbeau ou du rocher, placez le bout des doigts sur les épaules, les bras parallèles au sol, et inspirez en tournant vers la gauche, expirez vers la droite. **1 minute**.



7. En posture facile, les mains sur les genoux en Gyan Mudra, chanter d'une voix monocorde et rythmée pendant **1 à 2 minutes**.

HARI HAR HARI HAR HARI HAR HAREE

À la fin, inspirez profondément et suspendez votre respiration pendant 20 secondes ou aussi longtemps que vous le pouvez. Répétez deux fois de plus.

Ensuite, détendez-vous sur le dos.



Mantra de méditation

Terminez votre séance en chantant pendant **11 minutes**

HARI HAR HARI HAR HARI HAR HAREE

Assis en posture facile, les mains sur les genoux en Gyan Mudra, psalmodiez, vibrez le mantra d'un ton monocorde. Rentrez votre nombril et sentez le son <H= au niveau du cœur à chaque son. Pour terminer, inspirez profondément, suspendez votre respiration (retenez votre souffle tout en détendant votre corps), écoutez profondément et ressentez profondément votre corps. Répétez l'exercice deux fois. Asseyez-vous tranquillement et sentez-vous centré et contenu dans votre peau. Sentez le mantra vibrer dans votre corps.

