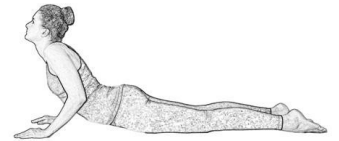


Quatrième chakra : Ouvrir la porte de votre cœur

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

Échauffez-vous avec des flexions de la colonne vertébrale, à la fois assis en posture facile et assis sur les genoux, et avec des chat-vache. Étirez et libérez la colonne vertébrale sur toute sa longueur. Sentez que la colonne vertébrale entre le nombril et la gorge est stimulée. Souvent, nous ne sommes pas conscients des muscles situés à l'avant du corps qui soutiennent le plexus solaire et le cœur. Les exercices de cette série activent ces muscles et éveillent le plexus solaire et le centre du cœur.

1. Sur le ventre, les mains sous les épaules, montez lentement en position Cobra, puis redescendez lentement, en étirant et en détendant la colonne vertébrale. **1 à 2 minutes.**

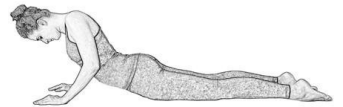


Détendez-vous sur le ventre pendant un moment.

Reprenez ensuite la position du cobra en étirant bien le haut de la colonne vertébrale, mais sans trop étirer le bas du dos ; les hanches restent au sol. Levez et abaissez lentement le menton, en étirant les muscles de la partie supérieure du torse.

16 fois.

Détendez-vous sur le ventre (ou sur le dos) et sentez le relâchement au niveau du cou.

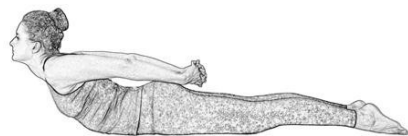
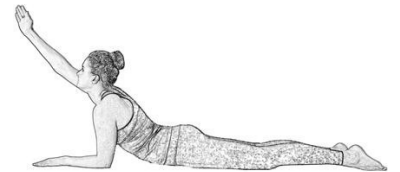


2. Dans la posture du cobra, placez les bras sur le sol en direction de la ligne médiane du corps pour vous aider à garder l'équilibre. Inspirez et levez un bras parallèlement au sol, puis expirez vers le bas. Alternez les bras. Sentez un étirement sous votre cage thoracique.

1 à 2 minutes.

3. Répétez l'exercice n° 2 en levant alternativement les bras vers le haut. Si le dos est trop sollicité, reposez-vous sur les bras pour faire l'exercice.

1 à 2 minutes.



4. Sur le ventre, les bras derrière le dos, les doigts entrelacés, lever les bras le plus loin possible et soulever le haut du corps. Appliquer la clé de voûte et utiliser les muscles abdominaux pour maintenir la position. Inspirez profondément par le nez et expirez puissamment par la bouche.

1 à 2 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément, tirez le mul bhandha, étirez-vous.

Expirez vers le bas.

Détendez-vous sur le ventre.

5. Dans la posture de l'arc, tirez sur les chevilles et balancez-vous d'avant en arrière, en massant votre ventre.

1 à 2 minutes.





6. Sur le dos, agrippez vos genoux en les serrant contre votre poitrine et basculez d'avant en arrière sur votre colonne vertébrale, afin de bien masser l'ensemble de la colonne.

1 minute.

7. Allongé sur le dos, amenez les deux jambes à 90 degrés. Maintenez cette position avec les genoux droits et les talons pointant vers le haut pour obtenir un bon étirement des talons jusqu'au nerf sciatique dans les hanches. Respirez et sentez le reste de votre corps se détendre.

1 à 2 minutes.



8. Sur le dos, plier les genoux, poser les pieds à plat sur le sol et s'agripper aux chevilles. Inspirez, soulevez les fesses du sol, en appuyant sur le haut de la poitrine pour obtenir un bon étirement des muscles thoraciques et du cœur. Expirez vers le bas et répétez l'exercice en inspirant vers le haut et en expirant vers le bas. Terminez en position haute, étirez-vous, tirez le mul bhanda.

Expirez et détendez-vous sur le dos.

1 à 2 minutes.

9. En position assise, tendez les jambes vers l'avant et inspirez en levant les bras au-dessus de la tête pour étirer la colonne vertébrale, puis sur l'expiration, pliez les hanches et attrapez vos orteils si possible. Maintenez la position en gardant la colonne vertébrale et les genoux droits tout en respirant profondément.

1 minute.



10. Placez-vous en équilibre dans la posture du corbeau, les pieds à plat sur le sol. Levez alternativement un bras à la fois, de l'avant, parallèle au sol, jusqu'au-dessus de la tête, à un angle de 90 degrés avec le bras opposé, en vous déplaçant avec une respiration puissante. Dégagez et revendiquez l'espace devant votre cœur.

1 à 2 minutes.

11. Assis en posture facile, portez vos mains à votre cœur et soyez avec le flux de la respiration dans la poitrine. Sentez la vague au niveau du cœur. Portez toute votre attention sur ce que vous ressentez au niveau du cœur.

De 3 à 11 minutes.



Détendez-vous profondément sur le dos, les mains sur le cœur.

Si vous êtes jeune et plein de vitalité et que vous avez besoin de dépenser beaucoup d'énergie, les exercices de cette série peuvent être effectués pendant 7 minutes chacun. Sinon, choisissez des temps adaptés à votre condition physique et travaillez jusqu'à 2 à 5 minutes par exercice. Cette série d'exercices vous amènera à un état de relaxation profonde. Si vous faites ces exercices plus longtemps et que vous effectuez la série sur une longue période (40 jours), travaillez jusqu'à 5-7 minutes. Prévoyez suffisamment de temps pour vous reposer et même dormir (au moins 15 minutes ou plus) après avoir effectué cette série d'exercices.