

**Quatrième chakra : Profitez de votre espace**  
*Extrait de Your life is in your chakras – Guru Rattana Kaur*

Voici une autre série idéale pour vous élever, créer une connexion intérieure et ouvrir votre cœur.

1. En posture facile, rentrez légèrement le coccyx pour vous ancrer à la base de la colonne vertébrale. Appliquez le verrouillage de la racine pour consolider une posture intérieure et appliquez le verrouillage du cou pour tirer la colonne vertébrale vers le haut et ouvrir le cœur. Penchez-vous légèrement en arrière en utilisant les points ci-dessus pour maintenir la colonne vertébrale droite. Écartez les bras, les doigts tendus vers l'extérieur. Les bras sont étirés de manière à sentir une stimulation dans les muscles sous les omoplates.



Maintenez la posture avec une puissante respiration du feu pendant **1 à 3 minutes**.

Continuez ensuite la respiration du feu en ouvrant la bouche et en tirant la langue pendant **1 à 2 minutes** supplémentaires.

2. En posture facile, étirez les bras au-dessus de la tête, les paumes serrées l'une contre l'autre, les pouces peuvent être entrelacés. Étirez la colonne vertébrale, remontez la cage thoracique et tirez les aisselles vers l'intérieur et vers le haut. Respirez longuement et profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Chantez intérieurement un mantra de votre choix. Gardez les paumes des mains jointes.



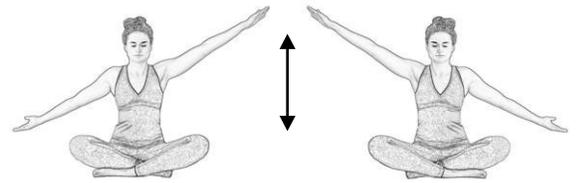
De **1 à 3 minutes**.

3. Mettez les mains en forme de poing, les pouces à l'intérieur touchant le monticule sous l'annulaire. Penchez-vous légèrement en arrière comme dans l'exercice n° 1. Les bras tendus sur les côtés, faites de petits cercles vers l'arrière en levant puis en baissant les bras. Les coudes sont tendus mais non verrouillés. Sentez l'activation des muscles sous les omoplates. Dégagez et revendiquez votre aura.



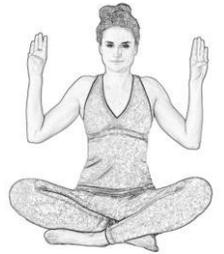
**2 à 5 minutes**.

4. Dans la posture facile, tendez les bras vers les côtés, paume gauche vers le bas, paume droite vers le haut. En gardant les bras en ligne droite, levez un bras jusqu'à la hauteur de la tête et abaissez l'autre jusqu'au niveau des genoux. Encore une fois, libérez et revendiquez votre espace.



**1 à 3 minutes.**

5. En posture facile, pliez les coudes, les avant-bras sont perpendiculaires au sol, les paumes tournées vers l'avant et les pouces posés sur le monticule sous l'auriculaire. Les yeux fermés, regardez vers le menton. Respirez longuement et profondément, en inspirant mentalement SAT et en expirant NAM. Quoi qu'il arrive, intégrez doucement et avec amour la respiration et le mantra à l'image, au sentiment ou à la pensée.



Après **5 à 11 minutes**, inspirez profondément, suspendez la respiration et contractez tous les muscles de votre corps. Expirez puissamment et répétez l'exercice deux fois de plus. Asseyez-vous tranquillement et prenez soin de vous, de votre enfant intérieur et de votre innocence dans votre cœur.

6. Lorsque vous êtes prêt, levez-vous, secouez votre corps et dansez. Libérez chaque partie de votre corps. Sentez-vous libre d'être vous-même.

**5 minutes ou plus.**



7. Assis en posture facile, les mains en position de prière, placez les pouces doucement contre les orbites sous les sourcils. Chanter ONG NA MO GURU DEV NA MO à haute voix pendant **3 à 5 minutes**.

Inspirez profondément, suspendez la respiration et écoutez profondément en vous pendant 10 secondes ou plus. Expirez puissamment et répétez deux fois de plus.



Détendez-vous profondément sur le dos et amusez-vous.

