

Quatrième chakra - Réclamez et ouvrez l'espace de votre cœur

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

Cette courte série permet de s'ancrer, de dégager l'aura et d'ouvrir son cœur à soi-même. A pratiquer lorsque vous êtes déprimé et que vous voulez vous remonter le moral ou lorsque vous voulez simplement vous sentir bien et vous aider à aller de l'avant dans la vie.

1. En posture facile, les bras tendus vers l'avant, parallèles au sol, en forme de V, les paumes tournées vers le bas, tournez les bras vers l'extérieur en faisant de grands cercles avec une puissante respiration du feu, en augmentant la vitesse et l'ampleur du mouvement avec la vitesse de la respiration.



Stimuler le cœur avec la respiration et le mouvement.

1-4 minutes.

2. Dans la posture de l'arc, basculez d'avant en arrière sur le ventre, des genoux jusqu'aux épaules avec une puissante respiration du feu.



1 minute.

3. Sur le dos, s'agripper aux genoux et se balancer d'avant en arrière sur toute la longueur de la colonne vertébrale avec une respiration du feu.



1 à 2 minutes.

4. Squats : Debout, les mains entrelacées au-dessus de la tête, expirez en vous accroupissant, en enfonçant les pieds dans le sol. Inspirez en remontant.



Travaillez jusqu'à **26 fois puis 52.**

5. Répétez l'exercice n° 1 pendant **1 à 2 minutes.**

Dégagez et revendiquez l'espace de votre cœur.

6. Asseyez-vous avec les mains sur le cœur. Entrez profondément dans l'espace de votre cœur.

l'espace de votre cœur. Sentez la chaleur. Sentez l'espace de votre cœur s'étendre à l'infini.

Aimez cet espace. Tenez-vous dans cet espace.

Aimez-vous de tout votre cœur.



11-31 minutes.