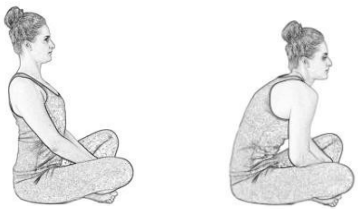
Set de chakras pour l'éveil de la colonne vertébrale

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

Faites chaque exercice pour débloquer et générer de l'énergie. Inspirez ensuite profondément, suspendez votre respiration et tirez les verrous appropriés pour stimuler ce chakra. Expirez et répétez l'exercice sur l'expiration suspendue. Sentez la vivacité de la colonne vertébrale au niveau de ce chakra.

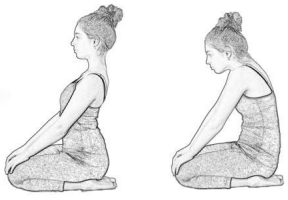
Étirements des jambes
Avec la respiration du feu, impulser le troisième œil avec le nombril, activer la colonne vertébrale entre le nombril et le troisième œil.
1 à 2 minutes sur chaque jambe.

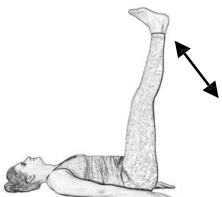
Rotations de la colonne vertébrale
Lentement, à votre rythme, réveillez l'énergie en spirale qui circule dans votre colonne vertébrale. Pas de blocage. Laissez l'énergie circuler.
1 à 3 minutes.



Flexion de la colonne vertébrale en posture facile
Appréciez le mouvement rythmique et l'éveil à la base de la colonne vertébrale. Pour terminer, appliquez le verrouillage de la racine juste au niveau de l'anus.
1 à 2 minutes.

Flexions de la colonne vertébrale sur les genoux
Sentez le rythme et l'étirement réveiller la colonne vertébrale, du ventre jusqu'au cœur. Pour terminer, bloquer les racines au niveau du nombril et de l'anus.
1 à 2 minutes.

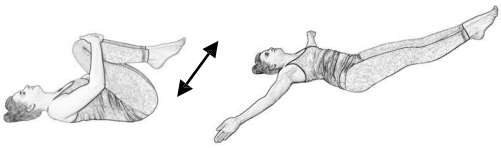




Levée de jambes
Inspirer vers le haut, expirer vers le bas.

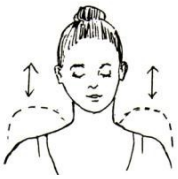
1 à 2 minutes.
Pour terminer, inspirez en posture haute et rentrez le nombril et l'anus. Expirez vers le bas, tirez le nombril, l'anus et verrouillez le diaphragme.

Étirement de la ligne médiane
Sentir l'activation de la colonne vertébrale de la base jusqu'au cœur. Pour terminer, tirez sur le verrou racine avec le nombril et l'anus et avec le diaphragme sur l'expiration suspendue.
1 à 3 minutes.



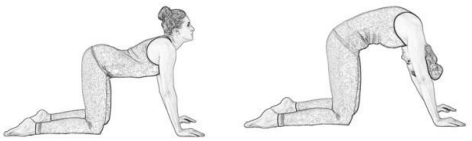
Torsions de la colonne vertébrale
Réveillez le plexus solaire et le cœur. Pour terminer, tirer sur le diaphragme tout en suspendant l'expiration.
1 à 2 minutes.

Haussements des épaules
Faites-les à la vitesse qui permet de relâcher la tension dans le cou et les épaules. Pour terminer, tirer tous les verrous, y compris celui de la nuque, en allongeant la colonne vertébrale.
1 minute.



Roulements de la nuque
Détend le cou, la bouche et le visage.
1 minute dans chaque sens.

Chat Vache
Respiration du feu dans la posture de la vache pour descendre les chakras, puis dans la posture du chat pour remonter les chakras.
1 à 3 minutes pour chaque posture.
Ensuite, avec le verrouillage de la racine, tirez l'énergie des chakras inférieurs vers le troisième œil.



Connexion cosmique
Les mains sont placées en forme de tipi à 15 cm au-dessus de la tête, les extrémités des doigts et les pouces se touchent, les doigts étant écartés.
Pour terminer, utiliser tous les verrous, en tirant l'énergie de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

1 à 3 minutes

Sat Kriya
3 minutes

Relaxation profonde

Cette série peut être suivie d'une méditation sur les mantras de votre choix. C'est une bonne série à faire avant la méditation du Laya Yoga.

Traduction Param Prakash Kaur