

Troisième chakra : ensemble d'exercices pour le renforcement du tronc

Extrait de Life is in your chakras – Guru RattananKaur

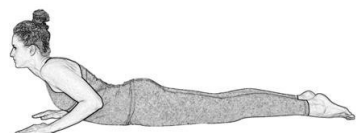
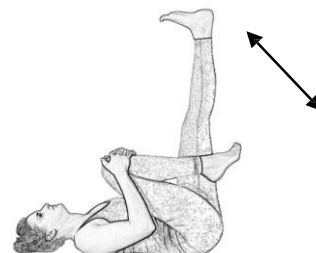
Allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous tranquillement et surveillez votre niveau d'énergie. Touchez le centre de votre nombril et vérifiez si vous avez un poulx. Faites de même à la fin de la série et constatez la différence dans votre force centrale et votre niveau de vitalité. Vous pouvez également contrôler les effets de cette série entre les exercices.

1. Allongé sur le dos, ramenez le genou droit vers la poitrine. Maintenez la jambe stable contre la poitrine à l'aide des deux bras. Levez et abaissez la jambe gauche, en gardant le genou droit et le talon tendu de façon à ce que le pied soit plat. Inspirez vers le haut, expirez vers le bas. Respirez puissamment de manière à entendre votre souffle. Gardez le visage détendu.

2-4 minutes.

Changer de jambe.

2-4 minutes.

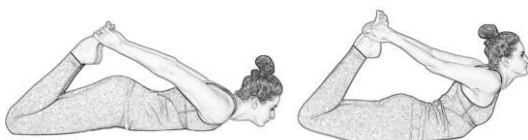


2. Allongez-vous sur le ventre, le menton touchant le sol. En plaçant les mains sous la cage thoracique, les enfoncez dans le sol, se cambrer et étirer la cage thoracique. Puis abaissez le corps et touchez le sol avec le menton, en inspirant vers le haut et en expirant vers le bas.

1 à 2 minutes.

3. Assis sur les genoux, saisissez l'arrière des genoux et penchez-vous vers l'avant, les fesses en l'air et le dos cambré, en pressant la poitrine vers le sol. Posez votre front (ou votre menton si vous le pouvez) sur le sol. Trouvez une position où il y a un étirement, mais pas de tension, et laissez la colonne vertébrale s'ajuster.

1 à 2 minutes.



4. Allongé sur le ventre, saisissez vos pieds sous les orteils. Soulevez la posture de l'arc en éloignant les pieds du corps. Inspirez en vous soulevant, expirez en vous détendant.

1 à 2 minutes.

5. Allongé sur le ventre, le menton au sol, donner des coups de pied aux fesses en alternant les talons.

1 à 2 minutes.



6. La position de la grenouille : Sur la pointe des pieds, les talons joints, le bout des doigts au sol entre les jambes, inspirez en redressant les jambes, puis expirez en position accroupie, en regardant vers l'avant comme une grenouille fière.

Travailler jusqu'à **26 et 52 fois** (surtout pour les hommes afin de canaliser l'énergie sexuelle vers le haut de la colonne vertébrale).





7. Levée de jambes : Cet exercice se fait avec les mains entrelacées derrière la nuque. Cependant, vos muscles abdominaux doivent être suffisamment forts pour que vous puissiez maintenir le bas de votre dos au sol. Si vous n'y parvenez pas, placez vos mains sous vos hanches pour protéger le bas de votre dos. Appliquez également un verrouillage interne afin d'utiliser vos muscles abdominaux pour soulever vos jambes et non les muscles de la région lombaire. En gardant les jambes tendues, inspirez et levez les deux jambes à 90 degrés, puis expirez.
1 à 2 minutes.

8. Allongé sur le dos, le corps détendu, les mains sur les côtés, chanter rapidement LA LA LA LA LA & avec une langue détendue.
1 à 3 minutes.



9. Toujours sur le dos, les bras le long du corps, pompez le nombril (en le rentrant et en le relâchant). Une fois le rythme acquis, commencez à chanter HAR HAR HAR HAR & avec le bout de la langue en coordination avec le pompage du nombril. Bougez le nombril tout en gardant le corps totalement détendu.
2-3 minutes.

Cet exercice peut également être pratiqué en tant qu'exercice méditatif pendant 11 à 15 minutes. Les bienfaits d'une énergie soutenue du nombril comprennent une augmentation de l'énergie, un renouvellement des cellules et un rajeunissement.



10. En posture facile, levez les bras au-dessus de la tête et commencez à bouger et à secouer tout le haut du corps. Chaque mouvement doit être différent. Ne répétez pas le même mouvement ou le même schéma. Soyez créatif et laissez-vous aller.
1 à 2 minutes.

Restez ensuite assis, mais ajoutez vos jambes à la danse. Bougez chaque partie de votre corps spontanément.
1 à 2 minutes.

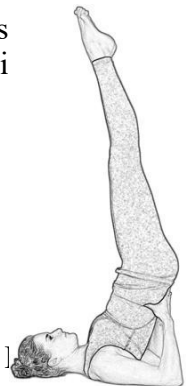


11. Mettez-vous en position debout sur les épaules, en soutenant votre dos avec vos mains en gardant vos jambes aussi droites que possible. Concentrez-vous sur votre respiration jusqu'à ce que vous retrouviez votre équilibre. Puis chantez d'une voix monocorde

HARI RAM, HARI RAM, HARI RAM, HARAY HARI

Pomper le nombril avec chaque son H.
2 minutes.

Sortez de la posture sur les épaules et détendez-vous sur le dos pendant **1 à 3 minutes.** Laissez le mantra résonner dans votre corps.



12. Ensuite, mettez-vous en posture facile, restez assis dans le calme et concentrez-vous sur les sensations et l'écoute avec conscience. Laissez la conscience remplacer la pensée.
3-5 minutes.

Chantez ensuite de longs SAT NAM. SAAAAT est chanté 8 fois plus longtemps que NAM, qui est court.

Chantez pendant **1 à 3 minutes**.

Détendez-vous profondément sur le dos. Laissez-vous aller. Appréciez d'être en vie. Après la relaxation profonde et dans les jours qui suivent, évaluez votre niveau d'énergie et votre vitalité. Faites cet exercice tous les jours ou régulièrement afin de renforcer et de maintenir ses puissants effets.



Méditation HARI RAM

Asseyez-vous en posture facile, les mains sur les genoux en Gyan Mudra, et chantez d'une voix monocorde pendant **5 ou 11 minutes**.

HARI RAM, HARI RAM, HARI RAM, HARAY HARI

Pompez légèrement le nombril et le verrou racine à chaque son H. Appréciez de vous sentir bien, vivant, en bonne santé, heureux et entier !



Traduction Param Prakash Kaur