

Troisième chakra : série d'exercices pour développer la puissance du nombril

Extrait de Life is in your chakras – Guru Rattanankaur

Cette série d'exercices peut être pratiquée seule, avant la méditation ou comme échauffement pour toute autre série, en particulier les séries travaillant sur les chakras supérieurs et lorsque la plupart des exercices sont effectués en posture facile. Reposez-vous sur le dos entre les exercices et sentez le feu monter à votre nombril et la vivacité se répandre dans votre colonne vertébrale et votre corps tout entier. Le pouvoir du nombril consolide le sens de soi et vous éveille à votre potentiel. Il s'agit également d'une excellente série d'exercices que les femmes peuvent pratiquer tous les jours pour se centrer, équilibrer leurs émotions et déplacer l'énergie dans le ventre afin d'éviter les crampes menstruelles. Faites-le avec une respiration longue et profonde, et non avec le Souffle de feu, pendant les menstruations.

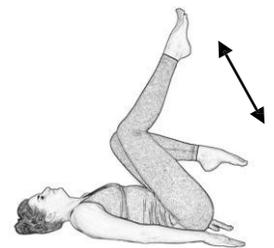
1. Étirement du nerf de vie : Tendez la jambe droite devant le corps. La jambe gauche est pliée, le pied gauche appuyé sur la cuisse droite. Inspirez, tendez les deux bras vers le haut et étirez la colonne vertébrale. Fléchissez les hanches en gardant la colonne vertébrale droite et saisissez le gros orteil droit avec les deux mains. Le genou droit ne doit pas être plié, alors saisissez-le d'une seule main si vous ne pouvez pas maintenir une colonne vertébrale droite en vous tenant des deux mains. Sinon, saisissez votre jambe. Si vous pouvez atteindre votre pied, exercez une pression sur la partie charnue de l'orteil et sur l'ongle avec les doigts. Cela active la glande pituitaire.



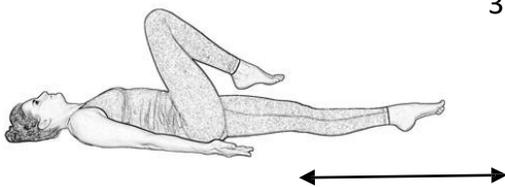
Le talon du pied étendu est pressé vers l'extérieur pour créer un étirement entre le talon et le centre de la hanche. Tirez sur la pointe du pied pour étirer la jambe et la colonne vertébrale. Rentrez légèrement le menton vers la poitrine, mais ne penchez pas la tête vers l'avant pour essayer d'amener la tête au genou. Faites la respiration du feu pendant **1 à 3 minutes**. Pompez puissamment le nombril et sentez le pouls au niveau du troisième œil. Le troisième œil (avec les yeux fermés) se concentre sur le gros orteil.

Pour terminer, inspirez profondément, suspendez la respiration, détendez le corps, tirez sur le verrou de la racine et sentez l'énergie se déplacer de la base de la colonne vertébrale jusqu'au troisième œil. Expirez puissamment. Inspirez à nouveau profondément et répétez l'exercice.

Changez de jambe et répétez l'exercice du côté gauche.



2. Coup de pied aux fesses : Allongé sur le dos, les bras le long du corps ou sous les hanches, pliez les genoux et ramenez-les vers la poitrine. Inspirez et expirez pendant le mouvement en levant alternativement une jambe à la fois et en donnant un coup de pied aux fesses.
1 à 2 minutes.

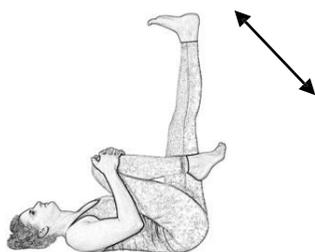
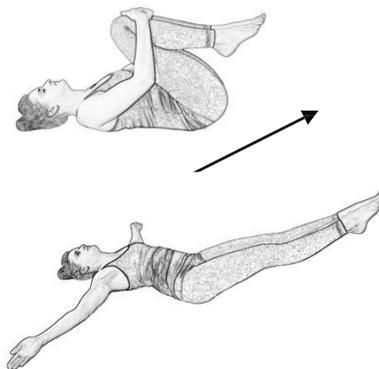


3. Pompes : Allongé sur le dos, soulevez les deux jambes de 30 à 60 cm (là où vous sentez une activation au niveau du nombril) et commencez un mouvement de traction-poussée, en alternant la flexion d'un genou vers la poitrine, le déplacement à partir des hanches et l'abaissement de la jambe de façon à ce qu'elle soit parallèle au sol, mais toujours surélevée.

1 à 2 minutes. Repos.

4. Étirement de la ligne médiane : En maintenant les genoux contre la poitrine avec les bras, inspirez, ouvrez les bras vers les côtés et vers le sol tout en étendant les jambes vers l'extérieur jusqu'à 60 degrés. Expirez et revenez à la position initiale. Répétez l'exercice pendant **1 à 5 minutes**.

Vos jambes sont à l'angle approprié lorsque vous sentez une traction sur la ligne médiane de votre corps, de l'os pubien jusqu'au cœur. Vous pouvez effectuer les mêmes mouvements de jambes en déplaçant vos bras au-dessus de votre tête plutôt que sur les côtés.



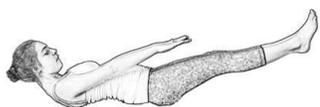
5. Lever de jambes : Sur le dos, ramenez un genou vers la poitrine, maintenez-le avec les deux mains, et levez et abaissez l'autre jambe à 90 degrés, en inspirant vers le haut et en expirant vers le bas pendant **1 minute ou 26 fois**. Changez de jambe et répétez l'exercice pendant **1 minute ou 26 fois**. Répétez le cycle complet une fois de plus.

6. Traversées : Lever alternativement le bras et la jambe opposés (jambe droite, bras gauche, puis jambe gauche, bras droit) pendant **1 à 3 minutes**. La jambe est soulevée jusqu'à 90 degrés, tandis que le bras opposé est levé au-dessus de la tête.



7. Posture d'étirement : Allongé sur le dos, levez la tête et les pieds à 15 cm du sol et maintenez la position avec la respiration du feu pendant **30 secondes à 2 minutes**, ou aussi longtemps que possible.

Les yeux regardent les gros orteils. Les mains sont tournées vers l'intérieur et pointent vers les pieds. Si le bas du dos se soulève, placez les mains sous les hanches pour vous soutenir. Si la posture est maintenue pendant moins d'une minute, se reposer et la répéter, en augmentant la durée au fur et à mesure que les muscles du tronc se renforcent. Avant de descendre, verrouillez les racines et fixez votre nombril. Vous pouvez commencer par faire une jambe à la fois.



Relaxation profonde

Détendez-vous complètement sur le dos, sentez le pouls au niveau de votre nombril, appréciez la vivacité, la fluidité et l'espace expansif.

