

Mon guide *digital* astro yoga



Développez votre plein potentiel
avec l'énergie du zodiaque

- Votre énergie harmonisée
signe par signe
- Plus de joie déployée
dans votre vie
- Équilibre émotionnel
et sérénité

*Un véritable parcours
de connaissance de soi
et de transformation*



24
exercices
complémentaires

avec Catherine
Saurat-Pavard

Yoga Kundalini • Yin yoga • Méditations
Mantras • Mudras • Tests astro

sommaire

MON GUIDE ASTRO YOGA

Développer et équilibrer l'énergie

Les signes initiateurs

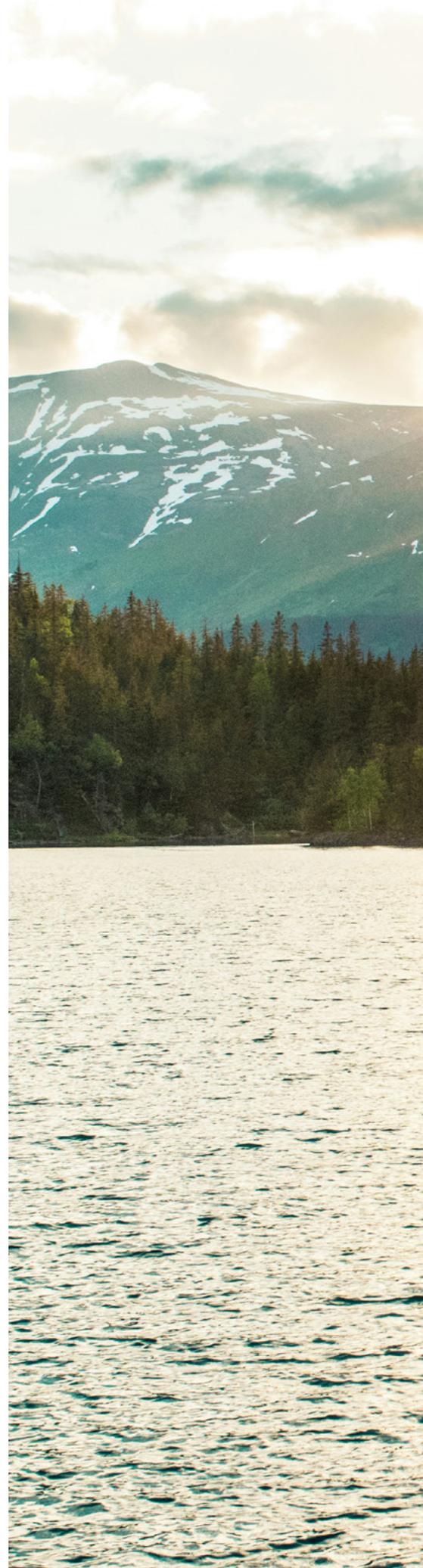
Bélier	4
Taureau	8
Gémeaux	12
Cancer	16

Les signes relationnels

Lion	20
Vierge	24
Balance	28
Scorpion	32

Les signes sociaux

Sagittaire	36
Capricorne	40
Verseau	44
Poissons	48





DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU BÉLIER

Trouver la force de s'élancer

Mudra de l'élan intérieur

PAR SON ACTION SUR LA PRODUCTION DE TESTOSTÉRONE ET L'AMPLIFICATION DE LA RESPIRATION, LA POSITION DES MAINS DERRIÈRE LA TÊTE RÉVEILLE L'ÉLAN NATUREL.

Le regard fixe vers le haut participe, quant à lui, à élever les pensées et le niveau de joie intérieure.

- En assise, le dos droit, frottez les paumes de main l'une contre l'autre vigoureusement pendant 1 minute. Apposez les mains sur vos paupières closes et inspirez la chaleur avec les yeux.
- Puis entrelacez les doigts et placez les mains derrière la tête, détendez les épaules.
- Inspirez et tournez le regard vers le ciel sans bouger la tête. Maintenez le regard, avec une respiration longue et profonde, pendant 1 minute.

POUR FINIR :

- Maintenez la posture, fermez les yeux sur l'expiration, ouvrez les yeux et fixez à nouveau le point vers le haut sur l'inspiration. Répétez 5 fois de suite. Relâchez et appréciez les effets.

**Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.**



La Posture dynamique de l'Archer avec impulsion

LE MOUVEMENT DE CETTE PRATIQUE
ENGRAMME DANS LE CORPS
LA POSSIBILITÉ D'ALLER DE L'AVANT.

**Le regard fixe sur le pouce favorise la concentration.
L'action sur le nombril et le mantra développent,
quant à eux, la volonté.**

- Positionnez-vous debout, les pieds écartés à la largeur du bassin. D'un grand pas, amenez le pied gauche en avant. Tendez la jambe droite vers l'arrière, le pied droit perpendiculaire au pied gauche.
- Inspirez et placez les mains en prière au centre du cœur.
- Expirez et pliez la jambe avant, le genou au-dessus de la cheville, amenez le buste dans l'axe.
- Inspirez et étirez le bras gauche vers l'avant, les doigts repliés dans les paumes de la main à l'exception du pouce, étiré vers le ciel. Pliez le bras droit, tirez le coude vers l'arrière et fermez la main, les doigts repliés dans la paume à l'exception du pouce, étiré vers le ciel.
- Conscientisez l'étirement dans l'ouverture des hanches, le poids du corps parfaitement réparti entre l'avant et l'arrière. Sortez la tête des épaules, fixez le regard sur l'ongle du pouce gauche, à l'image d'un objectif à atteindre. Appliquez la fermeture de la gorge en rentrant légèrement le menton en arrière.
- Utilisez la force de la terre en remontant de vos pieds à votre bassin. Trouvez une puissante stabilité. Maintenez le regard fixe en avant et le coude engagé à l'arrière, parallèle au sol.
- Chantez le mantra « Har » (qui signifie l'impulsion de vie, la graine) de façon rapide et rythmique. À chaque répétition du mantra, donnez une impulsion en pliant davantage le genou vers l'avant et ramenez-le. Tirez le nombril vers l'intérieur et touchez le palais avec le bout de la langue.

Durée : 2 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez profondément, expirez et relâchez la posture. Changez de jambe et reprenez.



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU BÉLIER

Se poser et canaliser cette énergie

**Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.**

Mushti mudra

CETTE GESTUELLE PRÉVIENT ET APAISE
TOUTE FORME D'AGACEMENT.

- Serrez les poings, les pouces par-dessus les index et les majeurs, puis relâchez la tension dans les mains, détendez également les épaules et les mâchoires. Fermez les yeux et répétez intérieurement : « je suis calme et apaisé » durant 3 minutes.

POUR FINIR :

- Sur une inspiration par le nez, entrelacez les doigts devant vous et étirez les bras au-dessus de la tête, les paumes tournées vers le ciel. Étirez tout le buste au maximum vers le ciel et expirez, relâchez. Appréciez le retour à l'équilibre.



EN CAS DE CRISE DE COLÈRE

Si vous sentez un trop plein d'énergie envahir votre plexus solaire, passez en mode dynamique avec la technique des poings de la colère. Les pouces à l'intérieur des paumes, les doigts repliés par-dessus, inspirez et expirez puissamment par la bouche, en « O », et envoyez vos poings en alternance au-dessus de votre tête. Faites-le durant 3 minutes.



Malasana, version yin

LA TENUE DE CETTE ASANA PERMET DE DÉVELOPPER L'ANCRAGE, AIDANT AINSI À SE POSER. ELLE FACILITE AUSSI LE DÉNOUEMENT DES TENSIONS LIÉES À L'IMPATIENCE.

- Debout, les pieds écartés d'un pied de plus que le bassin, pliez les jambes et descendez en squat. Ajustez si besoin la position des pieds.
- Relâchez le buste vers l'avant, le dos arrondi, la tête et les mâchoires détendues.
- Déposez le dos des mains au sol, les paumes tournées vers le ciel. Laissez s'inviter l'immobilité.
- Appréciez l'espace et la détente qui se créent à chaque inspiration.
- Laissez se dissoudre toute forme de tension dans le corps ou l'esprit à chaque expiration.

Durée : 3 à 4 minutes

POUR FINIR :

- Posez le bassin au sol, allongez les jambes et bougez les pieds de droite et de gauche, tels des essuie-glaces. Appréciez la détente.

CONSEIL

Si vos talons ne touchent pas le sol, placez un support pour leur créer un soutien : vous pouvez rouler le bout de votre tapis, par exemple.

DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU TAUREAU

Ancrer son intention

Renforcer ses racines

EN ACTIVANT LE 1^{ER} CHAKRA « MULADHARA », DIT « CENTRE DE LA RACINE », LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE CET EXERCICE PROCURE UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ ET PERMET DE STABILISER SES AVANCÉES.

- En assise, le dos droit, le bout des doigts en contact avec le sol de chaque côté du corps, contractez avec douceur et relâchez le périnée en alternance jusqu'à sentir une vibration se manifester dans toute la zone du plancher pelvien.
- Visualisez des racines se déployer depuis votre base jusqu'au cœur de la terre. À travers elles, recevez toute l'énergie dont vous avez besoin pour vous sentir chez vous dans votre corps, dans cette expérience de la matière, et pour donner forme à vos désirs.

Durée : 1 à 2 minutes tous les matins

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.



Kubera mudra pour réaliser ses désirs

CETTE GESTUELLE RÉUNIT LE POUCE, ASSOCIÉ À LA VOLONTÉ, À L'INDEX QUI EST LE DOIGT DE JUPITER (LA PLANÈTE DE L'EXPANSION) ET LE MAJEUR CORRESPONDANT À SATURNE (LE GRAND ARCHITECTE DU ZODIAQUE).

L'union de ces trois forces active le flow de l'abondance et favorise l'accomplissement de vos vœux.

- Dans une assise confortable, repliez l'annulaire et l'auriculaire au centre de chaque paume de mains. Puis, amenez l'extrémité des pouces, index et majeurs en contact.
- Placez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux.
- Fermez les yeux et visualisez ce que vous souhaitez manifester. Ressentez toute la joie d'avoir réalisé

votre intention. Observez également intérieurement le lieu où vous vous trouvez, votre allure, le sentiment de confiance qui vous anime, les personnes qui vous entourent. Savourez toutes ces images et les sensations dans votre corps.

- Puis, commencez une rétrospective de toutes les étapes mises en place jusqu'à maintenant pour atteindre votre objectif, avant de revenir au moment présent.

Durée : 2 à 5 minutes, tous les jours, jusqu'à la concrétisation souhaitée.



REMARQUE

Après l'exercice, n'hésitez pas à noter les étapes ou les idées qui vous sont venues dans un cahier dédié à votre projet. Utilisez ces informations dans votre progression.

Si vous souffrez de problèmes cardiaques ou de pression artérielle, ne pratiquez pas plus de 2 minutes par jour.

ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU TAUREAU

Appréhender l'impermanence

***Kriya* pour lâcher la peur de manquer**

IDÉAL POUR DISSOUDRE LES TENSIONS LOGÉES DANS LA NUQUE, CE KRIYA ACTIVE LE MÉRIDIEN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR.

Le triple réchauffeur est une voie de circulation de l'énergie qui aide à lâcher les peurs et à accepter le *flow* de la vie.

- En assise, le dos droit, fermez les yeux en vous concentrant sur le point situé entre les sourcils. Pliez les bras, les coudes proches des côtes. Repliez les pouces à la racine des auriculaires et fermez vos poings devant les épaules. Inspirez et expirez puissamment, la bouche en « O ».
- Expirez : étirez les bras sur les côtés, parallèles à la terre.
- Inspirez : ramenez les poings devant les épaules.
- Trouvez un rythme constant et dynamique.

Durée : 3 à 11 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez profondément par le nez, étirez les bras vers le ciel et la colonne vertébrale au maximum vers le haut. Engagez *Mula Bandha*. Restez poumons pleins pendant 10 secondes. Desserrez la fermeture et relâchez. Relaxez-vous.

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.



Pushpaputa mudra

CETTE MUDRA PEUT SE TRADUIRE PAR
« POIGNÉE DE FLEURS ».

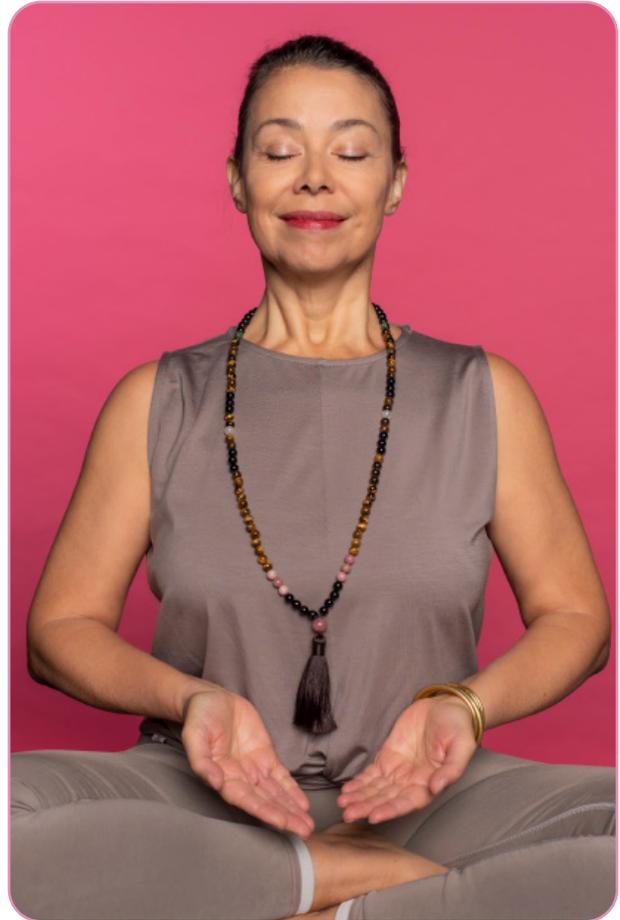
Elle symbolise l'offrande au divin et l'acceptation du caractère éphémère de toute chose et de toute situation.

- Positionnez-vous en assise confortable, les paupières closes, les mains au-dessus des cuisses et les paumes tournées vers le ciel, légèrement creusées. Imaginez une brassée de fleurs au creux de vos mains.
- Connectez-vous à l'abondance de l'Univers, à l'ampleur de tout ce que vous avez reçu au cours de votre existence, à la beauté de ces fleurs. Sentez-vous riche de ces cadeaux. Percevez que vous pouvez avoir une pleine confiance en l'invisible : il vous nourrit lorsque vous inspirez et vous porte dans son mouvement d'expansion.
- Ressentez que vous pouvez désormais lâcher prise et vous en remettre à lui.
- Lorsque vous êtes prêt, offrez-lui vos fleurs et remerciez-vous pour ce geste.

Durée : 8 minutes

À SAVOIR

Cette *mudra* peut se réaliser également les mains jointes. Testez ces deux manières de faire et osez pratiquer la version que vous appréciez le moins : il s'agit peut-être de celle qui aura le plus d'effet sur vous !



DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU GÉMEAUX

Faciliter la communication

Série de mouvements pour les fonctions cognitives

CETTE SÉRIE DÉVELOPPE LA COORDINATION. AMUSEZ-VOUS
DES ÉVENTUELS « CAFOUILLAGE » DANS VOS MOUVEMENTS :
VOUS ÊTES EN TRAIN DE DÉVELOPPER DE NOUVELLES
CONNEXIONS !

- Positionnez-vous en squat, le dos droit, les bras pliés, les paumes face à face devant la poitrine. Coordonnez vos mouvements avec votre respiration comme suit :
 - Inspirez : étirez le bras droit, poignet flex. Expirez : revenez dans la posture initiale.
 - Inspirez : étirez le bras gauche, poignet flex. Expirez : revenez dans la posture initiale.
 - Inspirez : étirez les 2 bras sur le côté, poignets flex. Expirez : revenez dans la posture initiale.
 - Inspirez : étirez le bras droit, poignet flex. Expirez : revenez dans la posture initiale.
 - Inspirez : étirez le bras gauche, poignet flex. Expirez : revenez dans la posture initiale.
 - Inspirez : étirez les bras vers le ciel, les paumes face à face. Expirez : revenez dans la posture initiale.

Durée : 3 minutes

- Puis, reprenez ce cycle complet à ceci près : au moment de lever les deux bras vers le ciel, tendez également les jambes pour vous mettre debout. Revenez en squat et reprenez depuis le début.

Durée : 2 minutes

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.



« CETTE SÉRIE
**développe DE nouvelles
connexions.** »

Mudras pour la communication

VOUS POUVEZ PRATIQUER CE DOUBLÉ
N'IMPORTE OÙ, ET À TOUT MOMENT.

L'auriculaire, associé à la planète de la communication Mercure, vous aide à trouver les mots justes pour exprimer vos idées et vos points de vue avec aisance.

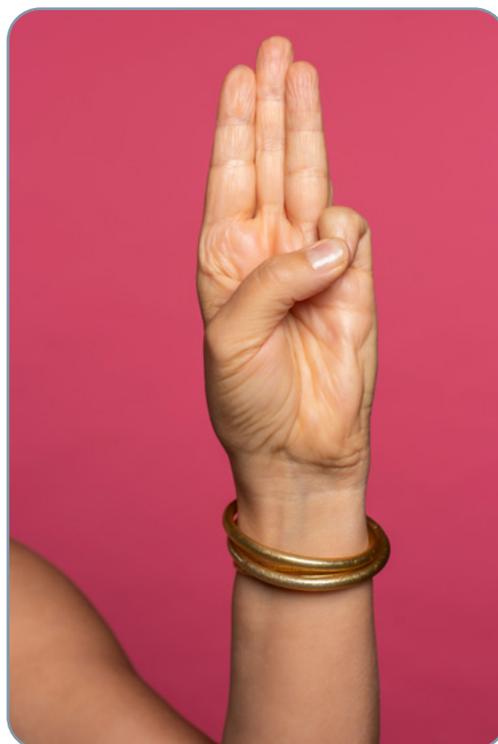
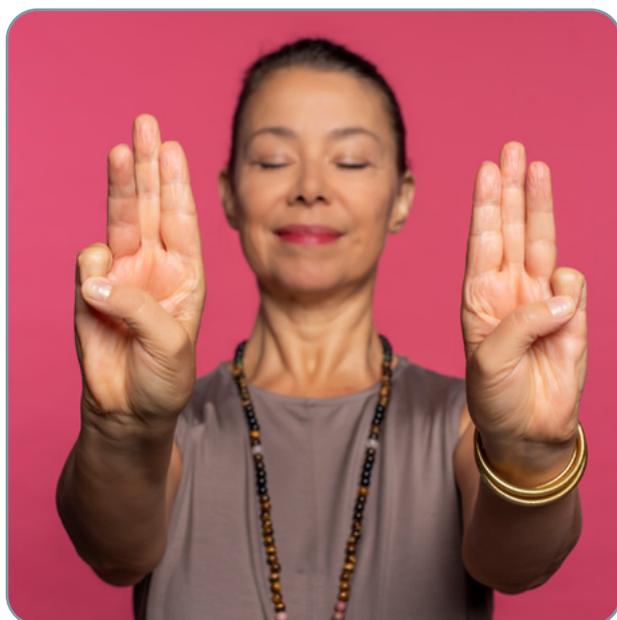
Cette préparation vous connecte à la rencontre des énergies telluriques et cosmiques qui vous traversent.

- En assise confortable, pressez les pouces sur les ongles des auriculaires et tendez les autres doigts.

Durée : 1 minute

- Puis, faites entrer les extrémités des pouces en contact avec celles des auriculaires.

Durée : 1 minute



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU GÉMEAUX

Se recentrer

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.

Dhyana mudra

DANS CETTE GESTUELLE, LES MAINS SE FONDENT EN UNE SEULE BASE ET LES POUCES S'ÉLÈVENT EN INDIQUANT UNE SEULE ET MÊME DIRECTION, FORMANT AINSI UN TRIANGLE.

Cette géométrie évoque le processus de la concentration.

- En assise confortable et le dos droit, posez le dos de la main droite dans la paume de la main gauche en plaçant le bout des pouces en contact.
- Détendez les épaules et fermez les yeux. Maintenez la conscience sur votre respiration.

Durée : 3 minutes, à répéter dès les premiers signes d'éparpillement ou de nervosité.



Méditation pour calmer un mental agité

GRÂCE AUX DIFFÉRENTES MISSIONS QUI LUI SONT CONFIÉS (COMPTER, RÉCITER UN MANTRA), LE MENTAL SE TROUVE PARTICULIÈREMENT OCCUPÉ AU COURS DE CETTE MÉDITATION QUI L'OBLIGE À REVENIR DANS L'INSTANT PRÉSENT ET DONC À SE CALMER.

- En assise, le dos droit, les mains en Gyan mudra et le regard sur le bout du nez, inspirez et expirez en 15 fractions d'air d'une seconde chacune.
- Enfin, à l'expiration, vibrez le mantra « Ma » (Renaissance). Puis, reprenez.

Durée : 3 minutes

POUR FINIR :

- En suivant ce découpage à la prochaine inspiration, vibrez intérieurement le mantra « Sa » (Infini).
- Pendant l'expiration, vibrez le mantra « Ta » (Vie).
- Puis au cours de l'inspiration suivante, vibrez le mantra « Na » (Mort).
- Inspirez et expirez profondément, puis relâchez. Détendez-vous.



DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU CANCER

Faire une place à son imaginaire

La posture du Bébé heureux

POUR POUVOIR ÊTRE CRÉATIF, IL CONVIENT D'AVOIR UN ESPRIT DÉTENDU.

Ananda Balasana procure un apaisement corporel et mental et laisse libre court à votre imagination en vous permettant de changer de perspective, les pieds tournés vers le ciel.

- Allongé sur le dos, pliez les genoux, attrapez vos pieds en passant par l'intérieur ou l'extérieur des jambes selon votre préférence. Redressez les tibias en angle droit. Les genoux se positionnent vers les aisselles et les plantes de pieds face au ciel.
- Relevez légèrement la tête afin d'étirer la nuque, puis reposez-la au sol.
- Laissez se dessiner un joli sourire sur votre visage.
- Massez le bas du dos avec de petits bercements de gauche et de droite, puis laissez s'inviter l'immobilité.
- Profitez de chaque expiration pour amener de la détente dans la posture. Appréciez la douceur de l'instant.

Durée : 3 à 4 minutes

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.



« **Ananda Balasana**
PERMET DE CHANGER
DE PERSPECTIVE. »

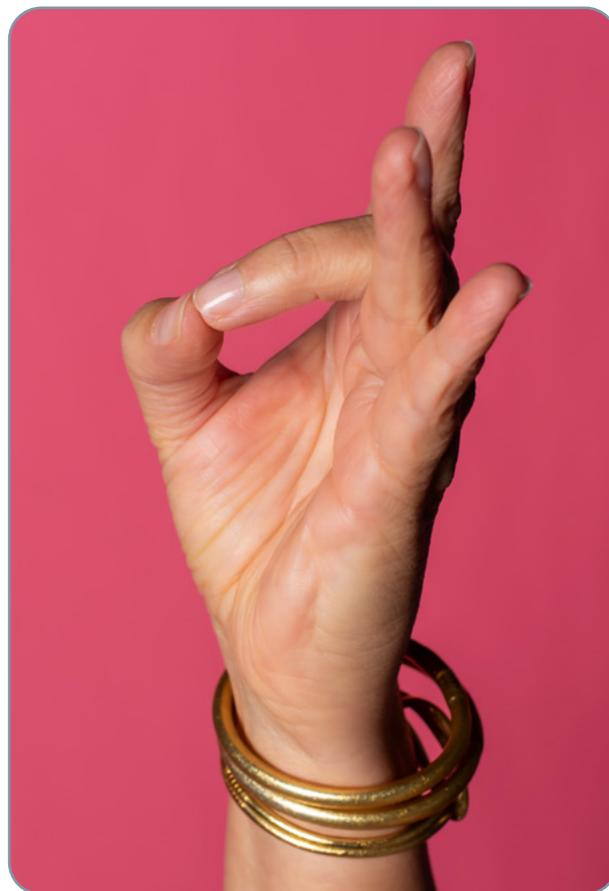
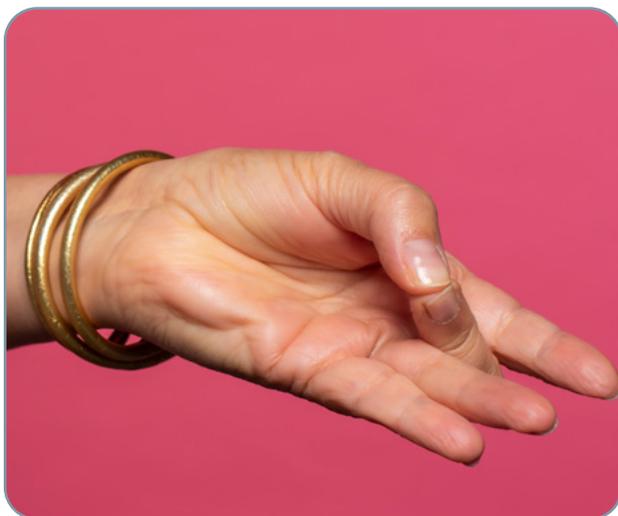
Akasha Mudra

LE MAJEUR, DOIGT LE PLUS LONG DE LA MAIN, EST LIÉ À L'ÉLÉMENT DE L'ESPACE (L'ÉTHÉR).

Cette gestuelle vous aidera à faire le vide mentalement, permettant à votre imagination et à votre créativité de s'exprimer.

- En assise confortable, le dos des mains sur les cuisses, faites entrer en contact les extrémités de vos pouces et de vos majeurs.
- Visualisez une bulle tout autour de vous. Laissez-vous porter dans l'espace, là où aucune limite ni temps n'existent.

Durée : 3 à 5 minutes



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU CANCER

Grandir

Développer son sentiment de sécurité intérieure

À TRAVERS CES MOUVEMENTS DE
FLEXION, LE MENTAL ET L'ÉMOTIONNEL
RETROUVENT LEUR ÉQUILIBRE.

Le calme s'installe, permettant d'appréhender les
événements avec sérénité. Ces exercices s'avèrent
particulièrement utiles, notamment en période de
préménopause.

- Debout, le dos droit, les jambes collées, les pieds en V et les pouces crochetés, inspirez et levez les bras au-dessus de la tête. Expirez et accentuez l'extension vers l'arrière, le regard dirigé vers le ciel. Restez dans la posture 10 respirations longues et profondes.
- Expirez, descendez le buste vers l'avant, les jambes tendues, la tête entre les bras et proche des oreilles, les bouts des doigts posés au sol. Fermez les yeux, détendez le visage et les mâchoires.
- Les poumons pleins, tirez et relâchez le nombril jusqu'à avoir besoin d'expirer.

Durée : 2 minutes

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.



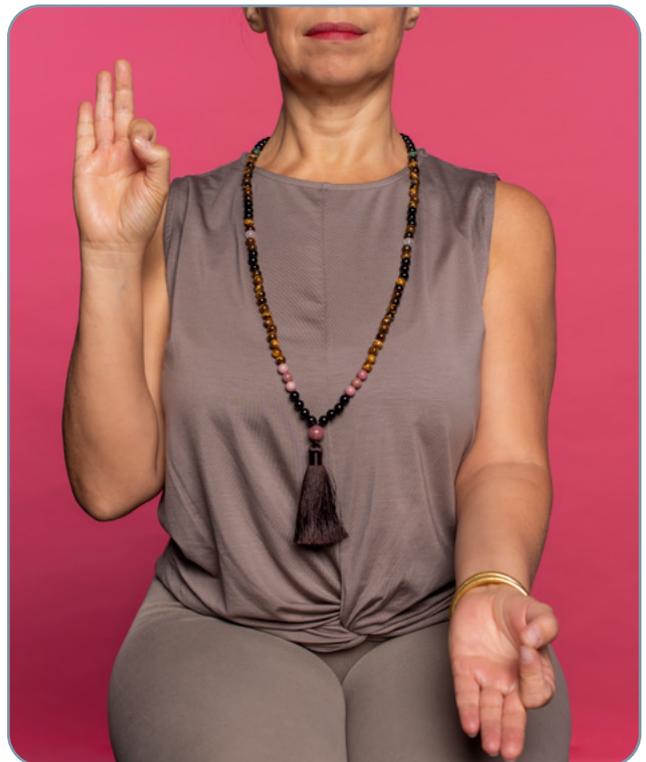
Jnana Mudra

JNANA MUDRA, OU « SCEAU DE LA SAGESSE », VOUS INVITE À APPRENDRE DE VOS EXPÉRIENCES COMME DE L'UNIVERS.

Le positionnement distinct des deux mains symbolise la dimension de votre vécu comme celle de la dimension céleste.

- Positionnez-vous en assise, le dos droit, les mains en Gyan Mudra (ou Jnana mudra).
- Placez la main droite devant l'épaule droite, la paume tournée vers l'avant, et le dos de la main gauche sur la cuisse ou le genou gauche.

Durée : 3 à 11 minutes



DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU LION

Mieux ressentir et activer cette énergie

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.

Développer le champ magnétique du cœur

LE CENTRE DU CŒUR, ANATHASANA, ET LE CENTRE DU NOMBRIL, MANIPURA, FORMENT UN DUO SEMBLABLE À L'AMOUR ET À L'ESTIME DE SOI ASSOCIÉS RESPECTIVEMENT À CHACUN DE CES CENTRES.

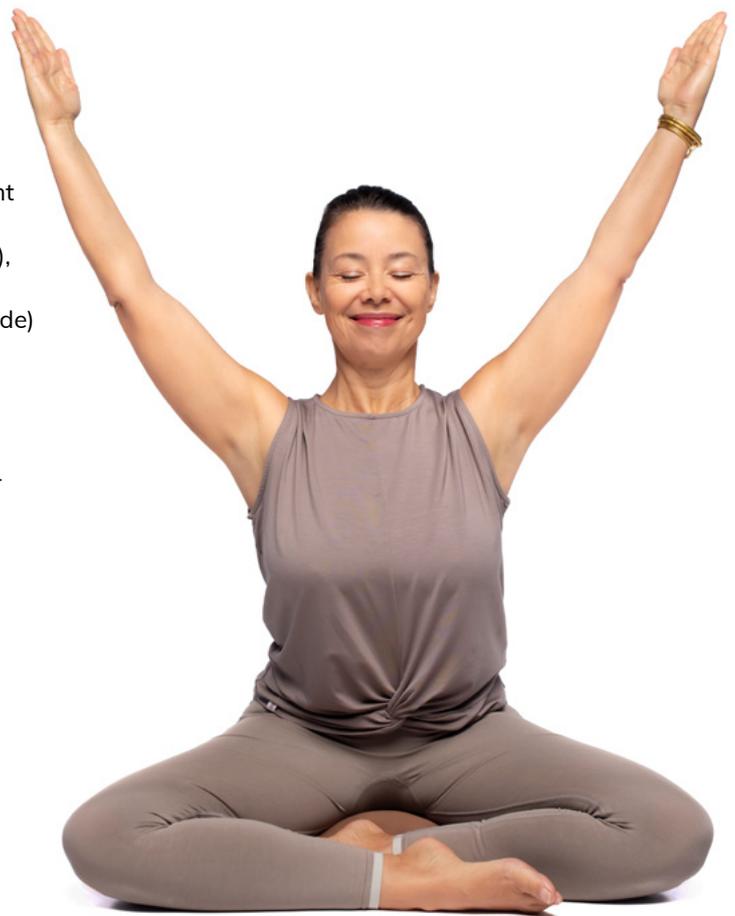
La respiration pratiquée dans cet exercice les dynamise tous deux. La position des bras favorise l'expansion des énergies générées.

- En assise, le dos droit, les yeux clos et mentalement concentrés sur le point situé entre les sourcils, levez les bras en V (formant ainsi un angle de 60 °), les paumes vers le haut. Détendez les épaules et engagez la Respiration du Feu (voir p. 24 du guide) pendant 1 minute.
- Puis inspirez les poumons pleins, tirez et relâchez le nombril 16 fois. Expirez par le nez et reprenez. Conscientisez combien vous nourrissez votre cœur et l'estime de vous-même à chaque mouvement du nombril.

Durée : 3 minutes

POUR FINIR :

- Placez une main sur le nombril, l'autre au centre de votre poitrine. Sentez l'énergie circuler entre ces deux centres. Appréciez.

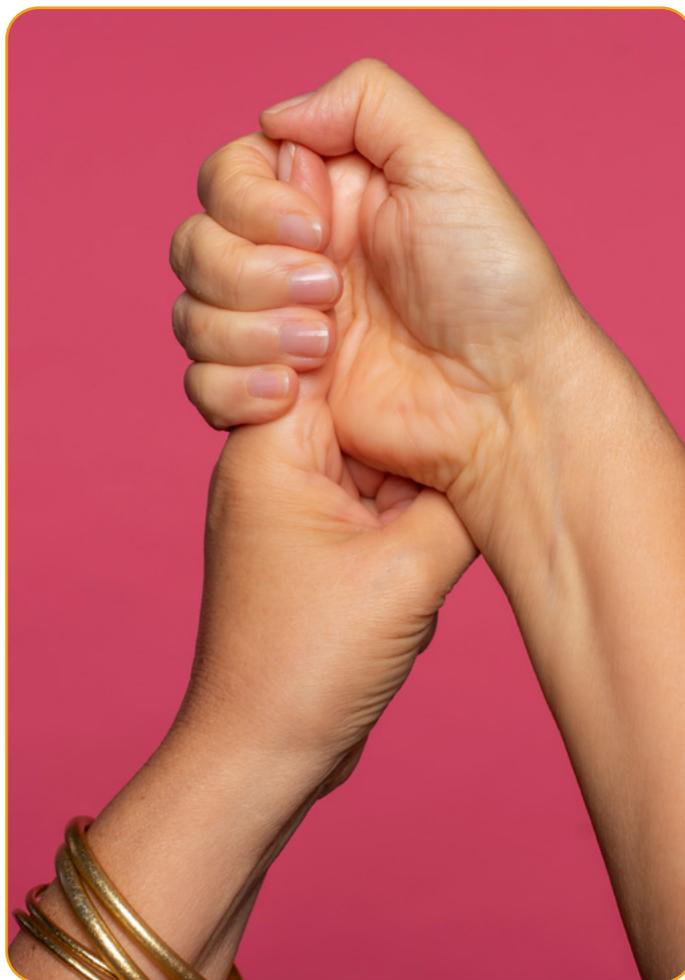


Mudra Kundalini

L'INDEX, DOIGT ASSOCIÉ AU CHAKRA DU CŒUR ET À L'EXPANSION, SE TROUVE AU CENTRE DE CETTE GESTUELLE CONNUE POUR SES EFFETS SUR L'ÉNERGIE SEXUELLE, LA CRÉATIVITÉ ET L'AMOUR DE SOI.

- En assise confortable, fermez la main gauche en poing sans créer de tension dans les doigts. Tendez l'index vers le ciel. Avec les doigts de la main droite, entourez l'index et placez l'extrémité du pouce droit sur l'extrémité de l'index gauche.
- Fermez les yeux et répétez l'affirmation suivante : « Je m'aime et je m'accepte totalement ».

Durée : 3 minutes



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU LION

Distancer l'égo

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.

Nirvana mudra

CETTE GESTUELLE INVITE À SE DÉTACHER DE L'ÉGO EN FAVORISANT L'ALTRUISME, LA COMPASSION ET LA CONSCIENCE.

- En assise confortable, la main gauche au centre de la poitrine et la main droite par-dessus, décollez les mains du buste. Faites entrer vos poignets en contact. Les paumes entre-ouvertes tournées vers le ciel, faites entrer vos doigts en contact.
- Fermez les yeux et méditez sur ce que vous inspire cette mudra.

Durée : 3 à 11 minutes



Méditation pour permettre à l'âme de briller

INSPIRATION À L'AMOUR SUR UN PLAN PLUS SPIRITUEL, CETTE MÉDITATION INVITE L'ÂME À SE FAIRE ENTENDRE ET À RAYONNER À TRAVERS L'ÊTRE, VOUS LIBÉRANT DE LA COMPARAISON COMME DE LA COMPÉTITION.

- En assise, le dos droit, la main gauche au milieu de la poitrine, le bras droit en chandelier, la paume tournée vers l'avant et les doigts écartés en étoile, chantez le mantra : « Guru Dev Mata, Guru Dev Pita ».

Durée : 3 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez profondément, amenez la main droite sur la main gauche, retenez votre souffle et sentez cette divine présence dans votre cœur. Expirez et détendez-vous.

« GURU DEV
MATA, GURU
DEV PITA »

Mère Divine, Père Divin,
Divin Créateur,
Conscience suprême,
Divin enseignant,
dissipateur de
l'ignorance, tu es mon
compagnon, mon
parent, mon frère, ma
sœur.



DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DE LA VIERGE

Mieux s'organiser

Vous avez répondu entre 0 et 2 fois « oui » au test.



L'Alligator

BIENVENUE DANS L'INFINIMENT PETIT. LES MICROMOUVEMENTS DE CET EXERCICE AGISSENT SUR LES INTESTINS, LIEU OÙ LES ALIMENTS SONT RÉDUITS EN PARTICULES, PUIS TRIÉS EN FONCTION DES MICRONUTRIMENTS UTILES OU NON POUR LE CORPS.

Cette pratique vous amène à développer votre sens du détail.

- Positionnez-vous dans la posture de l'Enfant : en assise sur les talons, la tête au sol, les bras le long du corps.
- Visualisez une queue d'alligator dans le prolongement de votre sacrum et balayez l'espace derrière vous par des micros-mouvements de votre bassin, de droite à gauche, et inversement.

Durée : 3 minute

POUR FINIR :

- Glissez les mains sous les épaules, pressez les mains dans le sol pour vous redresser et allongez-vous. Appréciez les sensations dans votre ventre.

Uttarabodhi mudra

CONSIDÉRÉE COMME UN GESTE DE PERFECTION, CETTE MUDRA FAIT RÉFÉRENCE AU DÉVOUEMENT DE BUDDHA POUR ATTEINDRE L'ILLUMINATION.

Elle favorise la clarté d'esprit qui permet de prendre les bonnes décisions et de résoudre les problèmes.

- En assise, le dos droit, les mains en prière devant la poitrine, entrelacez les majeurs, annulaires et auriculaires. Entrouvrez les paumes et étirez les pouces vers le bas, à l'opposé des index tendus vers le ciel.
- Placez les avant-bras parallèles au sol et roulez les épaules vers l'arrière.
- Fermez les yeux, concentrez-vous sur l'extrémité des pouces, des index et du point entre les sourcils.

Durée : 3 à 11 minutes



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DE LA VIERGE

Lâcher la pression

Apana mudra

APANA CORRESPOND AU SOUFFLE DE L'ÉLIMINATION. CETTE GESTUELLE STIMULE CE SOUFFLE ET VOUS APPREND AINSI À LÂCHER PRISE.

Elle contribue à la bonne circulation des émotions et à l'acceptation de ce qui est.

- Placez-vous dans une assise confortable, le dos des mains sur les genoux, les paumes tournées vers le ciel. Pliez les majeurs et les annulaires et placez-les en contact avec l'extrémité des pouces. Index et auriculaires sont tendus.

Durée : 6 minutes, jusqu'à 3 fois par jour

Vous avez répondu entre 4 et 5 fois « oui » au test.



Méditation pour sortir de l'auto-critique et du jugement

LORSQUE L'EGO SE PLACE EN JUGE, CELUI-CI DEVIENT LE PRINCIPAL OBSTACLE AU SUCCÈS ET À LA SATISFACTION.

Le perfectionnisme peut notamment conduire à la non-réalisation ou à l'autodestruction des projets, et nuire à une vie agréable et stable. Cette méditation contribue à soutenir l'aspiration de l'Être et à vaincre l'animosité envers soi-même.

- En assise, le dos droit, le regard sur le bout du nez, les mains devant le buste, fermez les poings en étirant les pouces vers le ciel. Joignez les mains par les phalanges et fermez l'espace existant entre les paumes en rapprochant les pouces l'un de l'autre.
- Roulez les épaules vers l'arrière, étirez la colonne vertébrale, détendez la mâchoire. Les coudes sont proches des côtes et les mains se situent devant le centre de la poitrine.

Engagez la respiration suivante en maintenant le haut du corps droit :

- Inspirez par le nez ;
- Expirez complètement par la bouche ;
- Inspirez lentement et profondément par la bouche ;
- Expirez par le nez.

Durée : 3 minutes pour commencer, à au petit à petit jusqu'à 11 minutes.

CONSEIL

Pratiquez cette méditation au quotidien pendant 40 jours d'affilé et observez le changement d'attitude envers vous-même. Si vous n'allez pas au bout des 40 jours, ne vous jugez pas. Prenez conscience de cet aspect de votre ego, essayez d'en rire et retentez l'aventure.



DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DE LA BALANCE

Rétablir l'harmonie

Vous avez répondu entre 0 et 2 fois « oui » au test.

Hakini mudra

CETTE GESTUELLE HARMONISE LES DEUX HÉMISPHÈRES DU CERVEAU, FAVORISANT L'ÉQUILIBRE HORMONAL ET L'ÉMERGENCE DE NOUVELLES IDÉES.

Chaque doigt ayant une polarité électrique ou magnétique, ce positionnement en binôme crée un circuit d'autorégulation.

- Amenez l'extrémité de chaque doigt en contact et placez vos mains reliées devant votre buste.

Durée : 1 à 3 minutes



À SAVOIR

Grâce à son effet immédiat de recentrage, cette gestuelle ne nécessite pas une tenue de longue durée. Vous pouvez la réaliser à tout moment et en toute circonstance dans votre quotidien.

La posture de l'Arbre (*Vrikshasana*)

POSTURE DE YOGA INCONTOURNABLE, CETTE ASANA RENFORCE PARTICULIÈREMENT LES JAMBES ET APPORTE UNE STABILITÉ TANT PHYSIQUE QU'INTÉRIEURE.

L'intégration de l'énergie du cœur dans la tenue de cette posture confère à celle-ci une dimension plus vibratoire. Appréciez la différence.



PRÉPARATION :

- Debout, les pieds joints et les yeux fermés, visualisez l'énergie descendre du sommet de votre tête jusqu'en dessous de vos pieds sur l'expiration.
- Visualisez cette énergie remonter du dessous de vos pieds jusqu'au-dessus de votre tête sur l'inspiration Répétez 3 fois.
- Ouvrez les yeux et fixez un point devant vous.

L'Arbre :

- Basculez le poids du corps sur la jambe droite, levez le pied gauche et amenez-le en haut de la cuisse droite (ou au niveau du mollet), les orteils en direction du bas.
- Inspirez. Étirez la colonne vers le ciel.
- Expirez, joignez les mains en prière devant la poitrine.
- Restez 1 à 3 respirations dans la posture puis expirez en ouvrant les bras sur les côtés, parallèles au ciel, les paumes vers le haut. Sentez l'énergie du centre de votre cœur se diffuser à travers vos bras et vous aider à tenir l'équilibre.
- Restez encore 3 respirations. Fermez les yeux. Observez le changement. Ouvrez les yeux et relâchez.
- Procédez de la même façon de l'autre côté.

ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DE LA BALANCE

S'affirmer

Vous avez répondu entre 4 et 5 fois « oui » au test.

La posture de Tension

CET EXERCICE ACTIVE LE 3^{ÈME} CHAKRA EN METTANT VOTRE BAS-VENTRE SOUS TENSION.

La respiration et les abdominaux, sollicités par la posture, se fortifient, augmentant ainsi votre assurance.

- Allongé sur le dos, les bras le long du corps, videz l'air de votre ventre et tirez le nombril vers l'intérieur de façon à effacer la courbure lombaire.
- Levez les jambes à 15 à 20 cm au-dessus du sol, les pieds joints, les orteils pointés vers l'avant. Si possible, levez la tête et les épaules à 15 cm du sol également, les bras tendus et les paumes des mains en face à face, en regardant l'espace entre vos gros orteils.
- Engagez une puissante Respiration du feu (voir en p. 24 du guide).

Durée : 1 à 3 minutes en moyenne

POUR FINIR :

- Inspirez poumons pleins, étirez au maximum la posture pendant 10 secondes. Expirez, inspirez à nouveau poumons pleins, engagez Mula Bandha pendant 10 secondes. Expirez et relâchez. Appréciez. Une puissante énergie rayonne du centre de votre nombril vers toutes les directions de votre corps.



CONSEIL

Commencez par réaliser cet exercice 1 minute tous les matins pendant 21 jours. Augmentez la durée à 2, puis 3 minutes, les 21 jours suivants.

À SAVOIR

En cas de tensions dans la nuque, glissez une main derrière votre tête pour soutenir celle-ci ou placez un coussin en soutien. Cette dernière option rendra l'exercice plus facile, mais moins efficace.

Ahamkara mudra

CETTE GESTUELLE INVITE L'ÉGO ET LE CŒUR À SOUTENIR L'AFFIRMATION DE L'ÊTRE.

Ahamkara Mudra contribue au développement de l'estime et de la confiance envers soi-même, facilitant toutes prises de position.

- Positionnez-vous en assise confortable, le dos des mains sur les cuisses, les index pliés. Amenez l'extrémité du pouce de chaque main sur le côté

de l'index, au niveau de la 2^{ème} phalange, et tendez les autres doigts.

- Redressez la colonne vertébrale. Fermez les yeux et méditez en répétant le mantra suivant : « Je crée l'harmonie en prenant ma place ».

Durée : 5 minutes, 3 fois par jour



REMARQUE

Cette **mudra** peut également se pratiquer les coudes pliés, les paumes de mains face à face, les index à l'horizontal.

DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU SCORPION

Faciliter le changement

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.

La posture de la Chaise (variante *Kundalini*)

CETTE VARIANTE D'UTKATASANA RENFORCE LA CAPACITÉ À TRAVERSER LES SITUATIONS DE CRISE ET VOUS ASSURE UNE MAGNIFIQUE ÉNERGIE SEXUELLE.

Cette asana est également une excellente pratique si vous souhaitez perdre du poids.

- Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, descendez le bassin et inclinez le buste vers l'avant de façon à amener la colonne vertébrale parallèle à la terre.
- Glissez les bras entre les jambes et venez, si possible, attrapez les chevilles par l'extérieur.

- Appliquez la Fermeture de la gorge (voir p. 19 du guide) afin de redresser la tête et commencez à pratiquer la Respiration du feu.

Durée : 1 à 3 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez profondément, engagez *Mula Bandha*. Sentez l'énergie se condenser et relâchez. Expirez et allongez-vous sur le dos. Appréciez le rayonnement de l'énergie dans votre corps.



« KALI EST LA **déesse** DE LA **destruction** ET DE LA **transformation.** »

Kali mudra

KALI, DÉESSE DE LA DESTRUCTION ET DE LA TRANSFORMATION, S'INVITE DANS CETTE GESTUELLE QUI AGIT SUR L'ANXIÉTÉ ET FACILITE LES PROCESSUS DE TRANSFORMATION INTÉRIEURE.



- En assise confortable, les mains en prière devant le milieu de la poitrine, entrelacez les doigts en commençant par mettre le pouce gauche par-dessus le pouce droit.
- Étirez les index vers le ciel, redressez les avant-bras parallèles à la terre.
- Relâchez les épaules et les mâchoires. Concentrez votre regard sur le point situé entre les sourcils.
- Inspirez sur 4 secondes, puis expirez sur 8 secondes.

**Durée : par séance de 8 minutes,
2 à 3 fois par jour**

ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU SCORPION

Dépasser les souffrances

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.

Kamajai mudra



CETTE GESTUELLE A INITIALEMENT POUR OBJECTIF DE RÉÉQUILIBRER L'ÉNERGIE SEXUELLE EXCESSIVE.

Elle se révèle également très utile pour se défaire de certaines addictions ou mauvaises habitudes. Vous pouvez la pratiquer en prévention d'une tentation ou en accompagnement d'un sevrage.

- En assise confortable, sur chaque main, amenez l'extrémité de l'index sur l'ongle du pouce. Créez une pression délicate, courbez légèrement les autres doigts vers l'intérieur des paumes. Puis, posez le dos des mains sur les cuisses. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Durée : 8 minutes, deux fois par jour

Sat Kriya de purification

CET EXERCICE DE PURIFICATION ÉQUILIBRE LES ÉNERGIES DU TRIANGLE INFÉRIEUR ASSOCIÉ AUX SOUFFRANCES.

Ces énergies sont générées par les trois premiers chakras, soit le centre racine, le centre sacré et le centre solaire. Se condensant en une seule et même énergie au niveau du nombril, lieu où elle trouve sa purification, cette énergie peut ensuite s'élever vers le triangle supérieur associé à l'élévation de l'Être.

- En assise sur les talons, les mains en prière, entrelacez les doigts (le pouce gauche par-dessus le pouce droit si vous êtes une femme, le pouce droit par-dessus le pouce gauche si vous êtes un homme) et étirez les index.
- Tendez les bras au-dessus de la tête, les mains dans l'alignement de la colonne vertébrale, les coudes tendus de chaque côté des oreilles.
- Relâchez les épaules, étirez la nuque, engagez la fermeture de la gorge.
- Tournez le regard vers le point entre les sourcils.
- Récitez le mantra « Sat Nam » : « Sat » (prononcez « sotte ») en tirant le nombril vers l'intérieur et vers le haut. « Nam », relâchez le ventre.
- Reprenez à un rythme constant et rapide. Maintenez le dos droit pendant toute la durée de l'exercice.

Durée : 3 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez poumons pleins, contractez les muscles des fesses et ceux situés le long de la colonne vertébrale. Tournez votre attention vers le sommet de votre tête. Restez dans cette posture pendant 10 secondes. Expirez sans relâcher la posture.
- Inspirez poumons pleins, engagez fermement Mula Bandha ainsi que la fermeture de la gorge, relevez le diaphragme. Visualisez l'énergie remontant le long de votre colonne vertébrale, le tout pendant 10 à 15 secondes.
- Desserrez les fermetures et expirez, relâchez les bras.
- Relaxez-vous en vous allongeant 3 minutes, temps nécessaire à l'intégration des bienfaits de cet exercice.

REMARQUE

Si l'assise sur les talons est inconfortable ou en cas de sensibilité au niveau des genoux, installez-vous les jambes croisées sur un support.



DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU SAGITTAIRE

Cultiver la détermination

Vous avez répondu entre 0 et 2 fois « oui » au test.

Matangi mudra

CETTE GESTUELLE STIMULE VOTRE 3^{ÈME} CENTRE, LIÉ À LA VOLONTÉ.

Elle vous aidera à constituer une réserve d'énergie où puiser lorsque vous en aurez besoin. Cette mudra peut également être invoquée pour maîtriser la connaissance.

- En assise, le dos droit et les mains en prière, entrelacez les doigts devant le plexus solaire. Dépliez les majeurs, pointez-les vers le ciel. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre nombril.
- Condensez votre volonté à l'expiration et sentez-la grandir à l'inspiration. posture poumons pleins pendant 10 secondes.

Durée : 10 minutes



Kriya Tapa Yoga Karam

EN KUNDALINI YOGA, CE KRIYA EST L'EXERCICE MÉDITATIF ENSEIGNÉ POUR ALLER AU BOUT DE SES PROJETS.

Sa pratique vous plonge directement dans le vif du sujet. Comment tenir bon et où trouver, dans son corps comme dans son esprit, la force d'atteindre son objectif ? Votre système nerveux va vous répondre.

- En assise, le dos droit, tendez les bras devant vous, les paumes jointes. Joignez les poignets et ouvrez les mains. Écartez largement les doigts. Fermez les paupières à 9/10^{ème} et fixez le bout de votre nez.
- Chantez le mantra comme suit : « Sat Nam » (6 fois en 6 secondes), « Wahe Guru » (en 2 secondes).

Durée : 3 à 7 minutes pour commencer, puis augmentez jusqu'à atteindre la durée requise de 11 minutes.

POUR FINIR :

- Inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 10 secondes. Expirez et séparez les poignets. Inspirez, levez les bras vers le ciel.
- Expirez en secouant les bras. Tournez le buste de gauche à droite en continuant de secouer les mains et les bras. Puis, relaxez-vous.



« *Sat Nam* », « *Wahe Guru* »
« Je m'aligne avec la vérité, avec le divin enseignant à l'intérieur de moi ».

À SAVOIR

Évitez toutes tensions dans les épaules au cours de cette pratique, cela rendrait l'exercice plus difficile en empêchant l'énergie de circuler.

ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU SAGITTAIRE

Élargir le spectre

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.

Padma mudra pour l'ouverture

CETTE GESTUELLE VOUS INVITE À DÉFOCALISER VOTRE ATTENTION, ET DONC VOTRE ÉNERGIE.

Dénommée le « Lotus du Cœur », celle-ci tend à vous faire ressentir que l'épanouissement passe par l'impermanence. Associée au 4^{ème} chakra « Anahata », le centre du cœur, elle vous replace dans l'ici et maintenant, au-delà du mental et de la volonté, et vous aide à mieux savourer l'instant.

- En assise confortable, les mains en prière devant la poitrine, créez dans un premier temps un espace entre les paumes en maintenant l'extrémité des doigts en contact.
- Puis laissez ce bouton s'ouvrir, se déployer et s'épanouir dans toutes les directions.
- Ouvrez l'espace entre les doigts et les paumes. Seuls les pouces, les petits doigts et la base des mains restent collés.
- Placez la *mudra* au centre de votre poitrine et laissez la magie de l'ouverture du cœur opérer. Autorisez-vous à accueillir de nouvelles possibilités.

Durée : 9 minutes

POUR FINIR :

- Montez ce lotus au-dessus de votre tête, recevez de l'invisible avec gratitude. Redescendez la *mudra* devant votre poitrine, puis refermez les paumes. Sur une expiration, inclinez la tête en signe de référence.



Méditation *Sat Kartar*

AFIN D'ALLER ENCORE PLUS LOIN DANS LE PROCESSUS D'ÉLARGISSEMENT DE VOS PERSPECTIVES, CETTE MÉDITATION CHANTÉE VOUS PROPOSE D'OUVRIRE L'ESPACE À PLUS GRAND QUE VOTRE VOLONTÉ EN RECONNAISSANT CELLE DE LA CONSCIENCE CRÉATRICE.

En effet, votre quête s'inscrit dans un ensemble universel dont certains aspects vous échappent. D'autres chemins sont possibles.



- En assise, le dos droit, les yeux fermés et concentrés sur le point entre les sourcils, joignez les mains en prière au milieu de la poitrine.
- Chantez le mantra comme suit : « Sat » : joignez les mains en prière au milieu de la poitrine ; « Kar » : ouvrez l'espace entre les mains, écarter les coudes de chaque côté ; « Tar » : tendez les bras, les poignets flex. Imaginez que vous repoussez des murs, ouvrant davantage de lumière et d'espace sur votre chemin.
- Continuez sur un rythme constant.

Durée : 3 à 11 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez, les mains en prière devant la poitrine. Ressentez tout l'espace qui s'offre désormais à vous pour profiter de la vie.



DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU CAPRICORNE

S'installer dans l'espace et le temps

Vous avez
répondu entre
0 et 3 fois
« oui » au test.

Faire face

CET ENCHAÎNEMENT VOUS INVITE À VOUS ÉLEVER EN PASSANT DE LA POSTURE DE LA MONTAGNE À UNE VERSION SIMPLIFIÉE DU COBRA (BHUJANGASANA).

Le Cobra a pour effets de renforcer l'ancrage tout en apportant force et confiance : autant de qualités utiles pour faire face à la réalité et se hisser vers les sommets.

- Positionnez-vous en posture de la Montagne, debout et les bras le long du corps. Inspirez, expirez, posez les genoux au sol, relâchez les orteils, avancez et redressez le buste, tendez les bras.
- Inspirez, grandissez-vous depuis le sommet de la tête (optionel : décollez les genoux du sol).
- Expirez, revenez dans la posture de la Montagne. Continuez au rythme qui vous convient.

Durée : 21 fois pour commencer, augmenter progressivement jusqu'à 52 fois.



Sakshi mudra

CETTE GESTUELLE DU TÉMOIN DE LA CONSCIENCE VOUS APPREND À DÉVELOPPER LA PATIENCE ET À TROUVER DE L'ESPACE POUR VOUS ET VOS PROJETS.

Elle apporte également une certaine clarté mentale, propice à l'élaboration de ce que vous souhaitez accomplir.

- En assise confortable ou debout, placez vos mains en prière devant la poitrine, fermez les yeux et connectez-vous à ce que vous souhaitez manifester.
- Pliez légèrement les doigts de façon à créer de l'espace à l'intérieur des paumes, en conservant l'extrémité des doigts en contact et la base des paumes jointe.
- Pliez les pouces et insérez-les à moitié dans la cavité des paumes.
- Visualisez les différentes étapes nécessaires à la manifestation de votre intention.
- Ressentez la patience et la confiance s'installer.

Durée : 1 à 3 minutes par jour pendant 40 jours minimum.

Cette gestuelle est à renouveler au cours de la journée, dès que vous commencez à ressentir de l'impatience.



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU CAPRICORNE

Se délester

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.

Le Haussement des épaules

TENSIONS, INQUIÉTUDES OU DIFFICULTÉS SONT AUTANT DE CHARGES QUI VIENNENT PESER SUR NOS ÉPAULES.

Ce mouvement leur permet de s'alléger immédiatement en les libérant de nombreuses crispations, laissant à l'énergie la possibilité de circuler à nouveau.

- Positionnez-vous en assise confortable, le dos droit et les mains sur les cuisses.
- Inspirez, levez l'épaule droite vers l'oreille sans bouger la tête.
- Expirez, relâchez d'un coup.
- Inspirez, levez l'épaule droite vers l'oreille sans bouger la tête.
- Expirez, relâchez d'un coup.
- Continuez de façon rythmique en alternance. Esquissez un sourire sur votre visage pour détendre les mâchoires.

Durée : 2 à 3 minutes

- Cessez le mouvement et appréciez les différentes sensations. Reprenez, en levant et en relâchant les deux épaules en même temps.

Durée : 2 à 3 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez, maintenez les épaules au niveau des oreilles, retenez votre souffle quelques secondes. Expirez, roulez les épaules vers l'arrière. Savourez la légèreté.



Jala mudra

AVEC CETTE GESTUELLE, LES AURICULAIRES, ASSOCIÉS À L'ÉLÉMENT EAU, VOUS AMÈNENT À RESSENTIR LES QUALITÉS DE CET ÉLÉMENT EN FAISANT PREUVE DE PLUS DE SOUPLESSE.

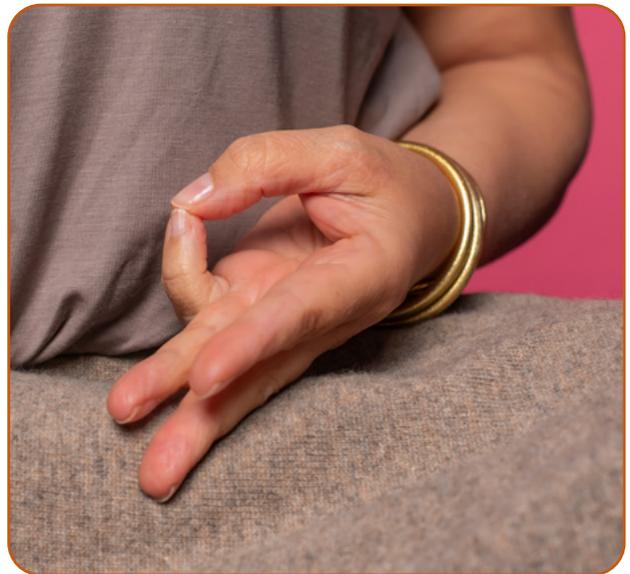
Jala mudra remet au *flow* de la vie le poids des responsabilités que vous avez pris l'habitude de porter.

- En assise confortable, le dos des mains sur le haut des cuisses, les doigts pointés vers le bas, amenez l'extrémité des pouces et des auriculaires en contact, maintenez les autres doigts tendus.
- Connectez-vous à la géométrie de l'eau, à sa fluidité, à sa capacité de transformation. Demandez-lui de vous enseigner sa sagesse.

Durée : 3 minutes

À SAVOIR

Ne pratiquez pas cette *mudra* si vous êtes enrhumé, sujet à un excès de mucosité ou en surhydratation.



DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU VERSEAU

Liberté d'être soi et avec tous

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.

Garuda mudra

ASSOCIÉE À L'ÉLÉMENT AIR ET À LA LIBERTÉ, CETTE GESTUELLE REPRÉSENTE LES AILES D'UN AIGLE.

Cet oiseau est connu pour avoir la meilleure vision du règne animal et fait figure d'élévation spirituelle en raison de son aptitude à voler au plus haut dans le ciel.

- En assise, le dos droit, pliez les coudes et amenez les mains devant le buste, la paume de la main gauche vers vous, la main droite par-dessus. Croisez les pouces et remontez légèrement les mains vers le haut.

- Placez la mudra au milieu de la poitrine, roulez les épaules vers l'arrière et rapprochez les omoplates, engagez légèrement le nombril pour maintenir la colonne vertébrale droite.

Durée : 3 minutes minimum

- Invoquez l'aigle dans votre cœur et laissez vos ailes se déployer dans votre dos. Appréciez cet élan intérieur.



Communication céleste pour le collectif

CETTE MÉDITATION EN MOUVEMENT VOUS EMPORTE DANS L'ÉLAN FRATERNEL DE L'ÉNERGIE DU VERSEAU ET VOUS PROPOSE DE MÉDITER AUTREMENT.

À sa façon, elle casse les codes. Découvrez ici comment vous recueillir tout en étant dans l'action.

- En position assise ou debout, chantez le mantra comme suit : « Peace to all » : pliez les bras devant la poitrine, parallèles à la terre, les paumes de mains flex tournées vers l'extérieur. « Life to all » : tendez les bras en V vers le ciel, les paumes tournées vers l'extérieur. « Love to all » : amenez la main droite sur le centre de la poitrine, tournez le buste vers la gauche. Tendez le bras gauche, la main flex, la paume toujours vers l'extérieur. Inversez, amenez la main gauche au centre de la poitrine, tournez le buste à droite. Tendez le bras droit, la main flex et la paume vers l'extérieur.
- Doublez la série puis continuez comme suit :
« Peace to all » : amenez les bras en prière au centre de la poitrine. « Life to all » : entrouvrez les paumes dans la mudra du lotus du cœur (les petits doigts et les pouces en contact). « Love to all » : tendez les bras devant vous, la mudra vers l'avant.
« Peace to all » : amenez les bras en prière au centre de la poitrine. « Life to all » : entrouvrez les paumes dans la mudra du lotus du cœur (les petits doigts et les pouces en contact). « Love to all » : Tendez les bras vers le ciel avec la mudra.

Durée : 11 minutes

*«Peace to all,
life to all, love to all»*

PAIX À TOUS
VIE À TOUS
AMOUR POUR TOUS



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU VERSEAU

S'engager dans sa créativité personnelle

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.

Mudra de l'engagement à soi-même

CETTE MUDRA VOUS RECENTRE ET VOUS
STABILISE DANS VOTRE ENGAGEMENT.

Les pouces réunis dans cette gestuelle activent
le 3^{ème} chakra, réveillant votre flamme intérieure.

- En assise confortable, placez le pouce et l'index de la main droite en contact, repliez les autres doigts dans la paume.
- Placez la main droite dans la paume de la main gauche. Refermez la main gauche sur la main droite en plaçant l'extrémité du pouce gauche en contact avec l'index et le pouce droit.).
- Amenez la mudra à hauteur du plexus solaire. Répétez : « J'honore ma flamme intérieure et je m'engage dans ma créativité personnelle ».

Durée : 3 minutes par jour



Méditation *Laya mantra*

CETTE MÉDITATION REND CRÉATIF ET VOUS RAMÈNE À VOS PRIORITÉS, À CE QUE VOUS ÊTES VENU RÉALISER. CELLE-CI VOUS ÉLÈVE ET VOUS APPORTE L'EXPANSION.

- En assise, le dos droit, concentrez le regard sur le point situé entre les sourcils, placez les mains en Gyan Mudra (l'index et le pouce en contact), le dos des mains sur les genoux.
- Chantez le mantra : « Ek Ong Kar (ah), Sa Ta Na Ma (ah), Siri Wa (ah) Hé Guru »
 - Sur « Ek » : d'une impulsion, tirez le nombril vers l'intérieur et maintenez-le.
 - Sur chaque « ah » : d'une impulsion, soulevez le diaphragme.
 - Sur « Hé Guru » : relâchez le nombril.
- Visualisez l'énergie remontant depuis la base de

la colonne vertébrale, en une spirale tournant par la droite.

- À chaque « ah » : engagez une fermeture et maintenez la précédente : Mula Bandha (racine), Uddiyana Bandha (diaphragme), Jalandhara Bandha (gorge). Chaque fermeture correspond à une boucle de cette spirale.
- Par le mouvement du diaphragme, l'énergie est propulsée vers le haut avant de ressortir par le centre de la Couronne sur « Hé Guru ».

Durée : 11 minutes pendant 40 jours d'affilée

« *Ek Ong Kar (ah)*
Sa Ta Na Ma (ah)
Siri Wa (ah)
*Hé Guru** »



CONSEIL

Précédez ou faites suivre cette méditation d'une série de squats afin d'ancrer dans la matière cette nouvelle énergie créative.

* Créateur et Création ne font qu'un, Son essence est vérité, Grande et inexprimable est sa Sagesse.

DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU POISSONS

Se fondre dans le *flow*

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.

La vague intérieure

LA COLONNE VERTÉBRALE ABRITE LA MOELLE ÉPINIÈRE, AXE PRINCIPAL DE CONNEXION DU RÉSEAU NERVEUX.

Celle-ci joue un rôle majeur dans la circulation de l'information vers le cerveau, les organes et les muscles. Lorsqu'elle se rigidifie, l'esprit en est affecté et inversement. À travers ces mouvements de flexion, la colonne gagne en fluidité, améliorant vos capacités à accueillir les événements et à surfer sur la vague de la vie.

- Positionnez-vous à quatre pattes.
- Inspirez, creusez le dos, levez la tête en direction du ciel.
- Expirez, arrondissez le dos, la tête s'enroule naturellement vers la poitrine.
- Activez ce mouvement depuis votre bassin à l'inspiration comme à l'expiration.
- Revenez systématiquement à la base de votre colonne vertébrale, puis déroulez et enrroulez toute la colonne vertébrale en direction de la tête, telle une vague.

Durée : 3 minutes

- Inspirez et revenez le dos droit.
- Reprenez en réalisant le mouvement dans le sens inverse. Désormais, c'est la tête qui amorce cette vague jusqu'au bassin.

Durée : 3 minutes

- Puis inspirez en déroulant la colonne depuis le bassin. Expirez, enrroulez la colonne depuis la tête jusqu'au bassin.

Durée : 1 à 2 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez, revenez le droit plat. Expirez, venez en assise sur les talons. Appréciez les sensations.



« QUELLE **grande et fabuleuse** AVENTURE VOUS **attend** ? »

Matsya mudra

CETTE GESTUELLE DU POISSON VOUS INVITE À SUIVRE LE COURANT ET À LÂCHER TOUTE FORME DE RÉSISTANCE OU DE CONTRÔLE.

Les pouces, ici mis à l'écart et associés au feu, laissent la possibilité à l'eau d'exprimer toutes ses qualités.

- Positionnez-vous en assise, le dos droit, les paumes des mains face à la terre, devant le ventre.
- Amenez la paume de la main droite sur le dos de la main gauche, les doigts collés à l'exception des pouces légèrement écartés des mains.
- Fermez les yeux et concentrez votre attention sur le souffle qui s'invite et vous rappelle au flow de la vie. Quelle grande et fabuleuse aventure vous attend ?

Durée : 3 minutes



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU POISSONS

S'ancrer dans la matière

Vous avez
répondu entre
4 et 5 fois
« oui » au test.

Méditation pour la prospérité « *Har Hare Hari* »

LE CHANT DE CE MANTRA APPORTE
L'ANCRAGE NÉCESSAIRE AU DÉPLOIEMENT
DE LA PROSPÉRITÉ.

Sans la puissance de manifestation de la terre,
l'inspiration ne permet aucun accomplissement.
À travers la position des mains, vous affirmez votre
capacité à transformer votre inspiration en réalité.

- Positionnez-vous en assise, le dos droit, le regard sur le bout du nez.
- Amenez les coudes au niveau des côtes, les avant-bras parallèles au sol, les paumes tournées vers le ciel, les mains en Gyan mudra.
- Chantez le mantra « *Har Hare Hari Wahe Guru* ».

Durée : 11 minutes

« *Har Hare Hari* » :
les trois stades de la
manifestation (graine,
croissance et floraison).

« *Wahe Guru* » :
l'enseignant intérieur
connecté à la
Connaissance du Tout.



« *BHU MUDRA*
SIGNIFIE
toucher la terre. »

Bhu mudra

CETTE GESTUELLE, DONT LA TRADUCTION SIGNIFIE « TOUCHER LA TERRE », PLACE LES ÉLÉMENTS DE L'AIR ET DE L'ESPACE (ÉTHER), ASSOCIÉS RESPECTIVEMENT À L'INDEX ET AU MAJEUR, EN PRISE DIRECTE AVEC LE SOL.

Cette position neutralise ainsi leurs effets. Dans cette posture, le corps forme un triangle qui n'est pas sans rappeler une montagne. N'hésitez pas à invoquer cette *mudra* dans votre pratique et à savourer sa stabilité.

- En assise, le dos droit, amenez l'extrémité des pouces en contact avec les annulaires et les auriculaires.
- Puis placez les index et les majeurs tendus en contact avec le sol de chaque côté du corps, les bras tendus.

Durée : 4 minutes



Mon guide astro yoga



Développez votre plein potentiel avec l'énergie du zodiaque

Disciplines ancestrales, le yoga et l'astrologie partagent toutes deux une quête commune, celle de la connaissance de soi. Astrologue et professeure de yoga, Catherine Saurat-Pavard vous offre dans ces pages une manière unique d'allier ces deux pratiques et de vous en servir comme outils de croissance personnelle.

Méditations guidées, pranayamas, postures de yoga Yin et Kundalini, vous trouverez dans ce complément à Vibrations n°12, les pratiques *Développer* et *Équilibrer l'énergie* de chaque signe, afin de bouger en harmonie avec le zodiaque.

Le magazine comprend 12 tests astrologiques pour une pratique au plus près de vos tempéraments, aspirations et objectifs personnels.



**Yoga Kundalini • Yin yoga • Méditations
Mantras • Mudras • Tests astro**