

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.

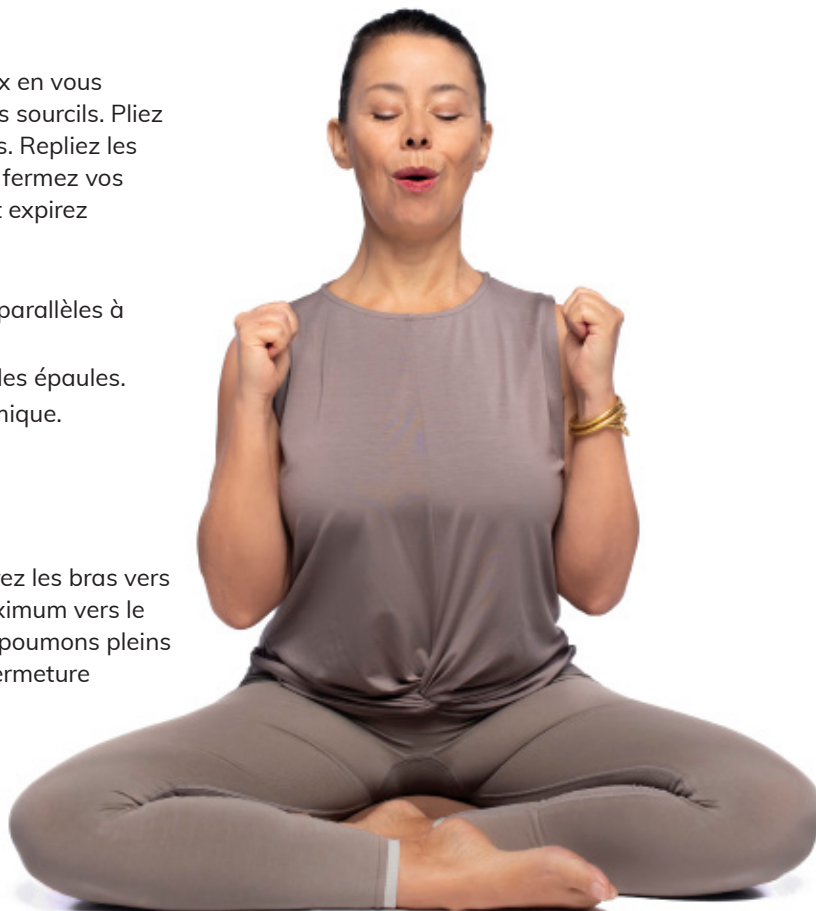
- En assise, le dos droit, fermez les yeux en vous concentrant sur le point situé entre les sourcils. Pliez les bras, les coudes proches des côtes. Repliez les pouces à la racine des auriculaires et fermez vos poings devant les épaules. Inspirez et expirez puissamment, la bouche en « O ».
- Expirez : 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 lâchez 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 !

