

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 :

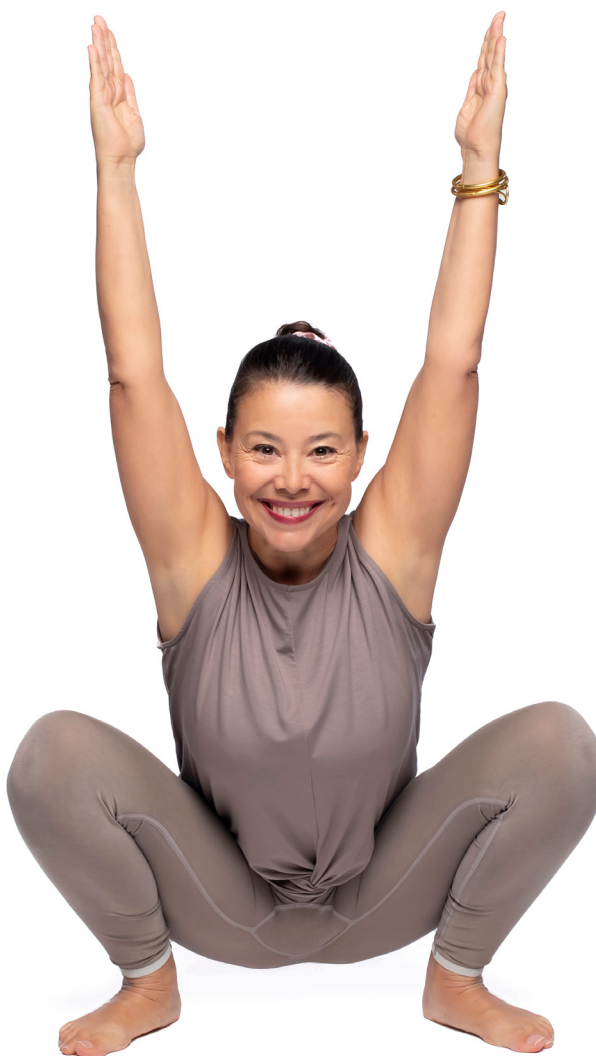
- Inspirez : étirez le bras droit, poignet flex.
Expirez : revenez dans la posture initiale.
- Inspirez : étirez le bras gauche, poignet flex.
Expirez : revenez dans la posture initiale.
- Inspirez : étirez les 2 bras sur le côté, poignets flex.
Expirez : revenez dans la posture initiale.
- Inspirez : 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

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.

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



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 :**
- Inspirez et expirez profondément, puis relâchez. Détendez-vous.
- 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).

