

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.

