

# 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'affilée 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.

