

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.