

DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU SCORPION

Faciliter le changement

Vous avez
répondu entre
0 et 2 fois
« oui » au test.

La posture de la Chaise (variante *Kundalini*)

CETTE VARIANTE D'UTKATASANA RENFORCE LA CAPACITÉ À TRAVERSER LES SITUATIONS DE CRISE ET VOUS ASSURE UNE MAGNIFIQUE ÉNERGIE SEXUELLE.

Cette asana est également une excellente pratique si vous souhaitez perdre du poids.

- Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, descendez le bassin et inclinez le buste vers l'avant de façon à amener la colonne vertébrale parallèle à la terre.
- Glissez les bras entre les jambes et venez, si possible, attrapez les chevilles par l'extérieur.

- Appliquez la Fermeture de la gorge (voir p. 19 du guide) afin de redresser la tête et commencez à pratiquer la Respiration du feu.

Durée : 1 à 3 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez profondément, engagez Mula Bandha. Sentez l'énergie se condenser et relâchez. Expirez et allongez-vous sur le dos. Appréciez le rayonnement de l'énergie dans votre corps.



« KALI EST LA **déesse** DE LA **destruction** ET DE LA **transformation**. »

Kali mudra

KALI, DÉESSE DE LA DESTRUCTION ET DE LA TRANSFORMATION, S'INVITE DANS CETTE GESTUELLE QUI AGIT SUR L'ANXIÉTÉ ET FACILITE LES PROCESSUS DE TRANSFORMATION INTÉRIEURE.



- En assise confortable, les mains en prière devant le milieu de la poitrine, entrelacez les doigts en commençant par mettre le pouce gauche par-dessus le pouce droit.
- Étirez les index vers le ciel, redressez les avant-bras parallèles à la terre.
- Relâchez les épaules et les mâchoires. Concentrez votre regard sur le point situé entre les sourcils.
- Inspirez sur 4 secondes, puis expirez sur 8 secondes.

**Durée : par séance de 8 minutes,
2 à 3 fois par jour**

ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU SCORPION

Dépasser les souffrances

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

Kamajai mudra



CETTE GESTUELLE A INITIALEMENT POUR OBJECTIF DE RÉÉQUILIBRER L'ÉNERGIE SEXUELLE EXCESSIVE.

Elle se révèle également très utile pour se défaire de certaines addictions ou mauvaises habitudes. Vous pouvez la pratiquer en prévention d'une tentation ou en accompagnement d'un sevrage.

- En assise confortable, sur chaque main, amenez l'extrémité de l'index sur l'ongle du pouce. Créez une pression délicate, courbez légèrement les autres doigts vers l'intérieur des paumes. Puis, posez le dos des mains sur les cuisses. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Durée : 8 minutes, deux fois par jour

Sat Kriya de purification

CET EXERCICE DE PURIFICATION ÉQUILIBRE LES ÉNERGIES DU TRIANGLE INFÉRIEUR ASSOCIÉ AUX SOUFFRANCES.

Ces énergies sont générées par les trois premiers chakras, soit le centre racine, le centre sacré et le centre solaire. Se condensant en une seule et même énergie au niveau du nombril, lieu où elle trouve sa purification, cette énergie peut ensuite s'élever vers le triangle supérieur associé à l'élévation de l'Être.

- En assise sur les talons, les mains en prière, entrelacez les doigts (le pouce gauche par-dessus le pouce droit si vous êtes une femme, le pouce droit par-dessus le pouce gauche si vous êtes un homme) et étirez les index.
- Tendez les bras au-dessus de la tête, les mains dans l'alignement de la colonne vertébrale, les coudes tendus de chaque côté des oreilles.
- Relâchez les épaules, étirez la nuque, engagez la fermeture de la gorge.
- Tournez le regard vers le point entre les sourcils.
- Récitez le mantra « Sat Nam » : « Sat » (prononcez « sotte ») en tirant le nombril vers l'intérieur et vers le haut. « Nam », relâchez le ventre.
- Reprenez à un rythme constant et rapide. Maintenez le dos droit pendant toute la durée de l'exercice.

Durée : 3 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez poumons pleins, contractez les muscles des fesses et ceux situés le long de la colonne vertébrale. Tournez votre attention vers le sommet de votre tête. Restez dans cette posture pendant 10 secondes. Expirez sans relâcher la posture.
- Inspirez poumons pleins, engagez fermement Mula Bandha ainsi que la fermeture de la gorge, relevez le diaphragme. Visualisez l'énergie remontant le long de votre colonne vertébrale, le tout pendant 10 à 15 secondes.
- Desserrez les fermetures et expirez, relâchez les bras.
- Relaxez-vous en vous allongeant 3 minutes, temps nécessaire à l'intégration des bienfaits de cet exercice.

REMARQUE

Si l'assise sur les talons est inconfortable ou en cas de sensibilité au niveau des genoux, installez-vous les jambes croisées sur un support.

