

DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU SAGITTAIRE

Cultiver la détermination

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

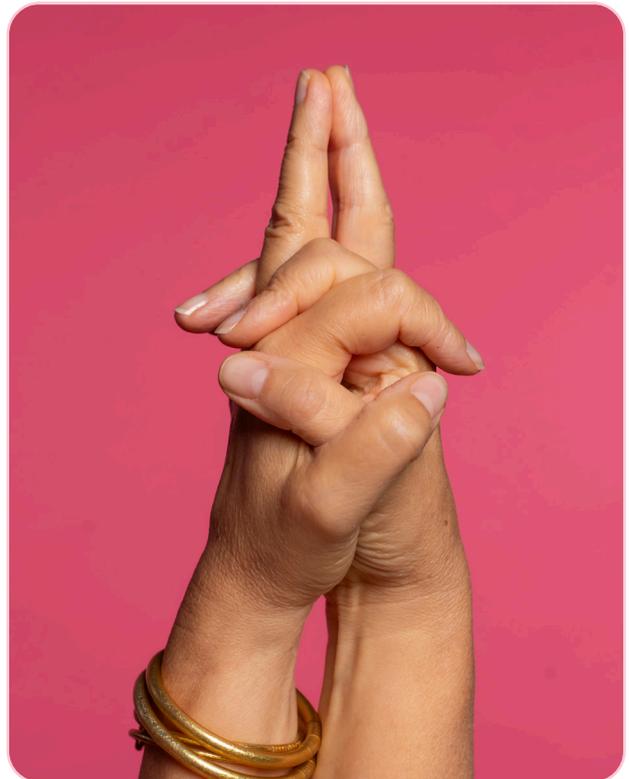
Matangi mudra

CETTE GESTUELLE STIMULE VOTRE 3^{ÈME}
CENTRE, LIÉ À LA VOLONTÉ.

Elle vous aidera à constituer une réserve d'énergie
où puiser lorsque vous en aurez besoin. Cette mudra
peut également être invoquée pour maîtriser
la connaissance.

- En assise, le dos droit et les mains en prière, entrelacez les doigts devant le plexus solaire. Dépliez les majeurs, pointez-les vers le ciel. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre nombril.
- Condensez votre volonté à l'expiration et sentez-la grandir à l'inspiration. posture poumons pleins pendant 10 secondes.

Durée : 10 minutes



Kriya Tapa Yoga Karam

EN KUNDALINI YOGA, CE KRIYA EST L'EXERCICE MÉDITATIF ENSEIGNÉ POUR ALLER AU BOUT DE SES PROJETS.

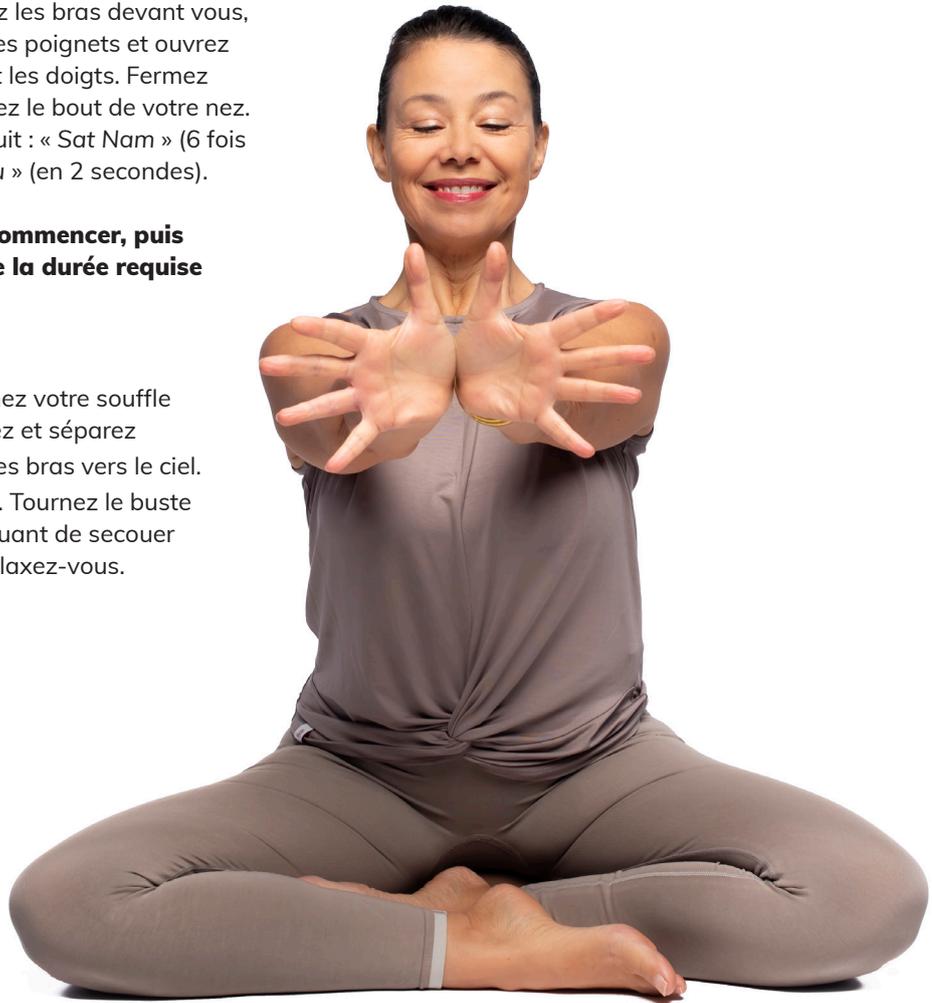
Sa pratique vous plonge directement dans le vif du sujet. Comment tenir bon et où trouver, dans son corps comme dans son esprit, la force d'atteindre son objectif ? Votre système nerveux va vous répondre.

- En assise, le dos droit, tendez les bras devant vous, les paumes jointes. Joignez les poignets et ouvrez les mains. Écartez largement les doigts. Fermez les paupières à 9/10^{ème} et fixez le bout de votre nez.
- Chantez le mantra comme suit : « Sat Nam » (6 fois en 6 secondes), « Wahe Guru » (en 2 secondes).

Durée : 3 à 7 minutes pour commencer, puis augmentez jusqu'à atteindre la durée requise de 11 minutes.

POUR FINIR :

- Inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 10 secondes. Expirez et séparez les poignets. Inspirez, levez les bras vers le ciel.
- Expirez en secouant les bras. Tournez le buste de gauche à droite en continuant de secouer les mains et les bras. Puis, relaxez-vous.



« *Sat Nam* », « *Wahe Guru* »
« Je m'aligne avec la vérité, avec le divin enseignant à l'intérieur de moi ».

À SAVOIR

Évitez toutes tensions dans les épaules au cours de cette pratique, cela rendrait l'exercice plus difficile en empêchant l'énergie de circuler.

ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU SAGITTAIRE

Élargir le spectre

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

Padma mudra pour l'ouverture

CETTE GESTUELLE VOUS INVITE À DÉFOCALISER VOTRE ATTENTION, ET DONC VOTRE ÉNERGIE.

Dénommée le « Lotus du Cœur », celle-ci tend à vous faire ressentir que l'épanouissement passe par l'impermanence. Associée au 4^{ème} chakra « Anahata », le centre du cœur, elle vous replace dans l'ici et maintenant, au-delà du mental et de la volonté, et vous aide à mieux savourer l'instant.

- En assise confortable, les mains en prière devant la poitrine, créez dans un premier temps un espace entre les paumes en maintenant l'extrémité des doigts en contact.
- Puis laissez ce bouton s'ouvrir, se déployer et s'épanouir dans toutes les directions.
- Ouvrez l'espace entre les doigts et les paumes. Seuls les pouces, les petits doigts et la base des mains restent collés.
- Placez la *mudra* au centre de votre poitrine et laissez la magie de l'ouverture du cœur opérer. Autorisez-vous à accueillir de nouvelles possibilités.

Durée : 9 minutes

POUR FINIR :

- Montez ce lotus au-dessus de votre tête, recevez de l'invisible avec gratitude. Redescendez la *mudra* devant votre poitrine, puis refermez les paumes. Sur une expiration, inclinez la tête en signe de référence.



Méditation *Sat Kartar*

AFIN D'ALLER ENCORE PLUS LOIN DANS LE PROCESSUS D'ÉLARGISSEMENT DE VOS PERSPECTIVES, CETTE MÉDITATION CHANTÉE VOUS PROPOSE D'OUVRIRE L'ESPACE À PLUS GRAND QUE VOTRE VOLONTÉ EN RECONNAISSANT CELLE DE LA CONSCIENCE CRÉATRICE.

En effet, votre quête s'inscrit dans un ensemble universel dont certains aspects vous échappent. D'autres chemins sont possibles.



- En assise, le dos droit, les yeux fermés et concentrés sur le point entre les sourcils, joignez les mains en prière au milieu de la poitrine.
- Chantez le mantra comme suit : « Sat » : joignez les mains en prière au milieu de la poitrine ; « Kar » : ouvrez l'espace entre les mains, écarter les coudes de chaque côté ; « Tar » : tendez les bras, les poignets flex. Imaginez que vous repoussez des murs, ouvrant davantage de lumière et d'espace sur votre chemin.
- Continuez sur un rythme constant.

Durée : 3 à 11 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez, les mains en prière devant la poitrine. Ressentez tout l'espace qui s'offre désormais à vous pour profiter de la vie.

