

DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU CAPRICORNE

S'installer dans l'espace et le temps

Vous avez
répondu entre
0 et 3 fois
« oui » au test.

Faire face

CET ENCHAÎNEMENT VOUS INVITE À VOUS ÉLEVER EN PASSANT DE LA POSTURE DE LA MONTAGNE À UNE VERSION SIMPLIFIÉE DU COBRA (BHUJANGASANA).

Le Cobra a pour effets de renforcer l'ancrage tout en apportant force et confiance : autant de qualités utiles pour faire face à la réalité et se hisser vers les sommets.

- Positionnez-vous en posture de la Montagne, debout et les bras le long du corps. Inspirez, expirez, posez les genoux au sol, relâchez les orteils, avancez et redressez le buste, tendez les bras.
- Inspirez, grandissez-vous depuis le sommet de la tête (optionel : décollez les genoux du sol).
- Expirez, revenez dans la posture de la Montagne. Continuez au rythme qui vous convient.

Durée : 21 fois pour commencer, augmenter progressivement jusqu'à 52 fois.



Sakshi mudra

CETTE GESTUELLE DU TÉMOIN DE LA CONSCIENCE VOUS APPREND À DÉVELOPPER LA PATIENCE ET À TROUVER DE L'ESPACE POUR VOUS ET VOS PROJETS.

Elle apporte également une certaine clarté mentale, propice à l'élaboration de ce que vous souhaitez accomplir.

- En assise confortable ou debout, placez vos mains en prière devant la poitrine, fermez les yeux et connectez-vous à ce que vous souhaitez manifester.
- Pliez légèrement les doigts de façon à créer de l'espace à l'intérieur des paumes, en conservant l'extrémité des doigts en contact et la base des paumes jointe.
- Pliez les pouces et insérez-les à moitié dans la cavité des paumes.
- Visualisez les différentes étapes nécessaires à la manifestation de votre intention.
- Ressentez la patience et la confiance s'installer.

Durée : 1 à 3 minutes par jour pendant 40 jours minimum.

Cette gestuelle est à renouveler au cours de la journée, dès que vous commencez à ressentir de l'impatience.



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU CAPRICORNE

Se délester

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

Le Haussement des épaules

TENSIONS, INQUIÉTUDES OU DIFFICULTÉS SONT AUTANT DE CHARGES QUI VIENNENT PESER SUR NOS ÉPAULES.

Ce mouvement leur permet de s'alléger immédiatement en les libérant de nombreuses crispations, laissant à l'énergie la possibilité de circuler à nouveau.

- Positionnez-vous en assise confortable, le dos droit et les mains sur les cuisses.
- Inspirez, levez l'épaule droite vers l'oreille sans bouger la tête.
- Expirez, relâchez d'un coup.
- Inspirez, levez l'épaule droite vers l'oreille sans bouger la tête.
- Expirez, relâchez d'un coup.
- Continuez de façon rythmique en alternance. Esquissez un sourire sur votre visage pour détendre les mâchoires.

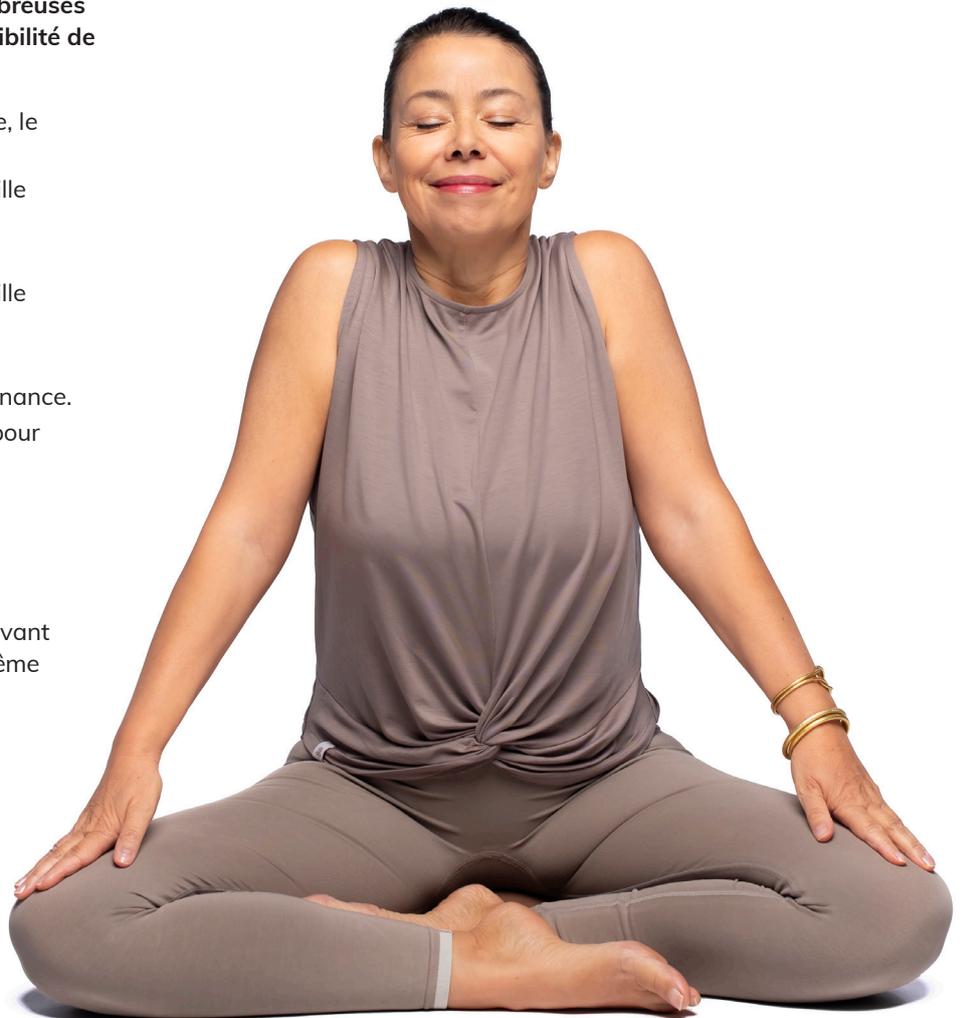
Durée : 2 à 3 minutes

- Cessez le mouvement et appréciez les différentes sensations. Reprenez, en levant et en relâchant les deux épaules en même temps.

Durée : 2 à 3 minutes

POUR FINIR :

- Inspirez, maintenez les épaules au niveau des oreilles, retenez votre souffle quelques secondes. Expirez, roulez les épaules vers l'arrière. Savourez la légèreté.



Jala mudra

AVEC CETTE GESTUELLE, LES AURICULAIRES, ASSOCIÉS À L'ÉLÉMENT EAU, VOUS AMÈNENT À RESSENTIR LES QUALITÉS DE CET ÉLÉMENT EN FAISANT PREUVE DE PLUS DE SOUPLESSE.

Jala mudra remet au *flow* de la vie le poids des responsabilités que vous avez pris l'habitude de porter.

- En assise confortable, le dos des mains sur le haut des cuisses, les doigts pointés vers le bas, amenez l'extrémité des pouces et des auriculaires en contact, maintenez les autres doigts tendus.
- Connectez-vous à la géométrie de l'eau, à sa fluidité, à sa capacité de transformation. Demandez-lui de vous enseigner sa sagesse.

Durée : 3 minutes

À SAVOIR

Ne pratiquez pas cette *mudra* si vous êtes enrhumé, sujet à un excès de mucosité ou en surhydratation.

