

DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU VERSEAU

Liberté d'être soi et avec tous

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

Garuda mudra

ASSOCIÉE À L'ÉLÉMENT AIR ET À LA LIBERTÉ, CETTE GESTUELLE REPRÉSENTE LES AILES D'UN AIGLE.

Cet oiseau est connu pour avoir la meilleure vision du règne animal et fait figure d'élévation spirituelle en raison de son aptitude à voler au plus haut dans le ciel.

- En assise, le dos droit, pliez les coudes et amenez les mains devant le buste, la paume de la main gauche vers vous, la main droite par-dessus. Croisez les pouces et remontez légèrement les mains vers le haut.

- Placez la *mudra* au milieu de la poitrine, roulez les épaules vers l'arrière et rapprochez les omoplates, engagez légèrement le nombril pour maintenir la colonne vertébrale droite.

Durée : 3 minutes minimum

- Invoquez l'aigle dans votre cœur et laissez vos ailes se déployer dans votre dos. Appréciez cet élan intérieur.



Communication céleste pour le collectif

CETTE MÉDITATION EN MOUVEMENT VOUS EMPORTE DANS L'ÉLAN FRATERNEL DE L'ÉNERGIE DU VERSEAU ET VOUS PROPOSE DE MÉDITER AUTREMENT.

À sa façon, elle casse les codes. Découvrez ici comment vous recueillir tout en étant dans l'action.

- En position assise ou debout, chantez le mantra comme suit : « Peace to all » : pliez les bras devant la poitrine, parallèles à la terre, les paumes de mains flex tournées vers l'extérieur. « Life to all » : tendez les bras en V vers le ciel, les paumes tournées vers l'extérieur. « Love to all » : amenez la main droite sur le centre de la poitrine, tournez le buste vers la gauche. Tendez le bras gauche, la main flex, la paume toujours vers l'extérieur. Inversez, amenez la main gauche au centre de la poitrine, tournez le buste à droite. Tendez le bras droit, la main flex et la paume vers l'extérieur.
- Doublez la série puis continuez comme suit :
« Peace to all » : amenez les bras en prière au centre de la poitrine. « Life to all » : entrouvrez les paumes dans la mudra du lotus du cœur (les petits doigts et les pouces en contact). « Love to all » : tendez les bras devant vous, la mudra vers l'avant.
« Peace to all » : amenez les bras en prière au centre de la poitrine. « Life to all » : entrouvrez les paumes dans la mudra du lotus du cœur (les petits doigts et les pouces en contact). « Love to all » : Tendez les bras vers le ciel avec la mudra.

Durée : 11 minutes

*«Peace to all,
life to all, love to all»*

PAIX À TOUS
VIE À TOUS
AMOUR POUR TOUS



ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU VERSEAU

S'engager dans sa créativité personnelle

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

Mudra de l'engagement à soi-même

CETTE MUDRA VOUS RECENTRE ET VOUS
STABILISE DANS VOTRE ENGAGEMENT.

Les pouces réunis dans cette gestuelle activent
le 3^{ème} chakra, réveillant votre flamme intérieure.

- En assise confortable, placez le pouce et l'index de la main droite en contact, repliez les autres doigts dans la paume.
- Placez la main droite dans la paume de la main gauche. Refermez la main gauche sur la main droite en plaçant l'extrémité du pouce gauche en contact avec l'index et le pouce droit.).
- Amenez la mudra à hauteur du plexus solaire. Répétez : « J'honore ma flamme intérieure et je m'engage dans ma créativité personnelle ».

Durée : 3 minutes par jour



Méditation *Laya mantra*

CETTE MÉDITATION REND CRÉATIF ET VOUS RAMÈNE À VOS PRIORITÉS, À CE QUE VOUS ÊTES VENU RÉALISER. CELLE-CI VOUS ÉLÈVE ET VOUS APPORTE L'EXPANSION.

- En assise, le dos droit, concentrez le regard sur le point situé entre les sourcils, placez les mains en Gyan Mudra (l'index et le pouce en contact), le dos des mains sur les genoux.
- Chantez le mantra : « Ek Ong Kar (ah), Sa Ta Na Ma (ah), Siri Wa (ah) Hé Guru »
 - Sur « Ek » : d'une impulsion, tirez le nombril vers l'intérieur et maintenez-le.
 - Sur chaque « ah » : d'une impulsion, soulevez le diaphragme.
 - Sur « Hé Guru » : relâchez le nombril.
- Visualisez l'énergie remontant depuis la base de

la colonne vertébrale, en une spirale tournant par la droite.

- À chaque « ah » : engagez une fermeture et maintenez la précédente : Mula Bandha (racine), Uddiyana Bandha (diaphragme), Jalandhara Bandha (gorge). Chaque fermeture correspond à une boucle de cette spirale.
- Par le mouvement du diaphragme, l'énergie est propulsée vers le haut avant de ressortir par le centre de la Couronne sur « Hé Guru ».

Durée : 11 minutes pendant 40 jours d'affilée

« *Ek Ong Kar (ah)*
Sa Ta Na Ma (ah)
Siri Wa (ah)
*Hé Guru** »



CONSEIL

Précédez ou faites suivre cette méditation d'une série de squats afin d'ancrer dans la matière cette nouvelle énergie créative.

* Créateur et Création ne font qu'un, Son essence est vérité, Grande et inexprimable est sa Sagesse.