

# DÉVELOPPER L'ÉNERGIE DU POISSONS

**Se fondre dans le *flow***

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

## La vague intérieure

LA COLONNE VERTÉBRALE ABRITE LA MOELLE ÉPINIÈRE, AXE PRINCIPAL DE CONNEXION DU RÉSEAU NERVEUX.

Celle-ci joue un rôle majeur dans la circulation de l'information vers le cerveau, les organes et les muscles. Lorsqu'elle se rigidifie, l'esprit en est affecté et inversement. À travers ces mouvements de flexion, la colonne gagne en fluidité, améliorant vos capacités à accueillir les événements et à surfer sur la vague de la vie.

- Positionnez-vous à quatre pattes.
- Inspirez, creusez le dos, levez la tête en direction du ciel.
- Expirez, arrondissez le dos, la tête s'enroule naturellement vers la poitrine.
- Activez ce mouvement depuis votre bassin à l'inspiration comme à l'expiration.
- Revenez systématiquement à la base de votre colonne vertébrale, puis déroulez et enrroulez toute la colonne vertébrale en direction de la tête, telle une vague.

**Durée : 3 minutes**

- Inspirez et revenez le dos droit.
- Reprenez en réalisant le mouvement dans le sens inverse. Désormais, c'est la tête qui amorce cette vague jusqu'au bassin.

**Durée : 3 minutes**

- Puis inspirez en déroulant la colonne depuis le bassin. Expirez, enrroulez la colonne depuis la tête jusqu'au bassin.

**Durée : 1 à 2 minutes**

### POUR FINIR :

- Inspirez, revenez le droit plat. Expirez, venez en assise sur les talons. Appréciez les sensations.



« QUELLE **grande et fabuleuse** AVENTURE VOUS **attend** ? »

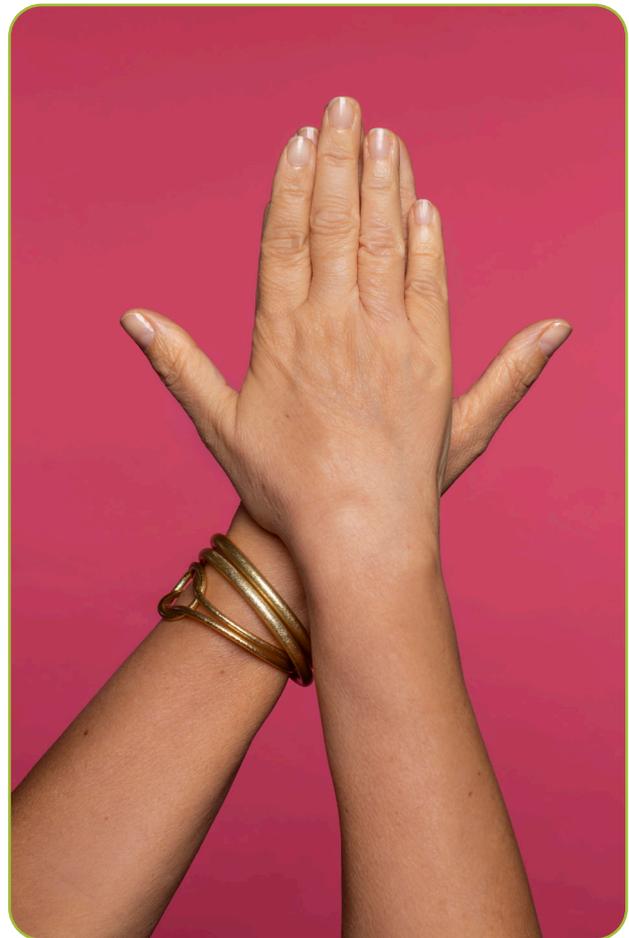
## *Matsya mudra*

CETTE GESTUELLE DU POISSON VOUS INVITE À SUIVRE LE COURANT ET À LÂCHER TOUTE FORME DE RÉSISTANCE OU DE CONTRÔLE.

Les pouces, ici mis à l'écart et associés au feu, laissent la possibilité à l'eau d'exprimer toutes ses qualités.

- Positionnez-vous en assise, le dos droit, les paumes des mains face à la terre, devant le ventre.
- Amenez la paume de la main droite sur le dos de la main gauche, les doigts collés à l'exception des pouces légèrement écartés des mains.
- Fermez les yeux et concentrez votre attention sur le souffle qui s'invite et vous rappelle au flow de la vie. Quelle grande et fabuleuse aventure vous attend ?

Durée : 3 minutes



# ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE DU POISSONS

## S'ancrer dans la matière

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

### Méditation pour la prospérité « *Har Hare Hari* »

LE CHANT DE CE MANTRA APPORTE  
L'ANCRAGE NÉCESSAIRE AU DÉPLOIEMENT  
DE LA PROSPÉRITÉ.

Sans la puissance de manifestation de la terre,  
l'inspiration ne permet aucun accomplissement.  
À travers la position des mains, vous affirmez votre  
capacité à transformer votre inspiration en réalité.

- Positionnez-vous en assise, le dos droit, le regard sur le bout du nez.
- Amenez les coudes au niveau des côtes, les avant-bras parallèles au sol, les paumes tournées vers le ciel, les mains en Gyan mudra.
- Chantez le mantra « *Har Hare Hari Wahe Guru* ».

Durée : 11 minutes

« *Har Hare Hari* » :  
les trois stades de la  
manifestation (graine,  
croissance et floraison).

« *Wahe Guru* » :  
l'enseignant intérieur  
connecté à la  
Connaissance du Tout.



« *BHU MUDRA*  
SIGNIFIE  
**toucher la terre.** »

## *Bhu mudra*

CETTE GESTUELLE, DONT LA TRADUCTION SIGNIFIE « TOUCHER LA TERRE », PLACE LES ÉLÉMENTS DE L'AIR ET DE L'ESPACE (ÉTHER), ASSOCIÉS RESPECTIVEMENT À L'INDEX ET AU MAJEUR, EN PRISE DIRECTE AVEC LE SOL.

Cette position neutralise ainsi leurs effets. Dans cette posture, le corps forme un triangle qui n'est pas sans rappeler une montagne. N'hésitez pas à invoquer cette *mudra* dans votre pratique et à savourer sa stabilité.

- En assise, le dos droit, amenez l'extrémité des pouces en contact avec les annulaires et les auriculaires.
- Puis placez les index et les majeurs tendus en contact avec le sol de chaque côté du corps, les bras tendus.

**Durée : 4 minutes**

