

## STIMULATION DU AJNA CHAKRA

?



1 - Debout bien droit, les bras le long du corps et les poings serrés, penchez doucement la tête en arrière et fixez un point au plafond.

Respiration de feu  
2 à 3 min

Fin: Inspirez, ramenez doucement la tête en position normale, rentrez le monton et fermez la fermeture du cou pendant que vous bloquez la respiration quelque secondes en vous concentrant sur le troisième oeil.

Cet exercice ouvre le champs électromagnétique et réveille le corps et permet à l'énergie de circuler dans la tête.



2 – Triangle

Paumes et plantes à plat par terre, les genoux tendus, dos droit, épaules et tête détendue, fesses bien en l'air. Poussez sur le mains.

Respiration longue et profonde. 2 à 3 min

Fin: Inspirez, bloquez, tirer mulbanda, expirez, détendez-vous sur le ventre

Aide la digestion et renforce le champs électromagnétique



3 – Arc

Couché sur le ventre, attrapez les chevilles. Penchez la tête en arrière. Respiration longue et profonde. 1 à 3 min

Fin: Inspirez, tirer en douceur, expirez, détendez-vous.

Cet exercice stimule la digestion et ouvre le canal du nerf central de la colonne.



4 – Position de tension Stretch pose

Respiration de feu  
min

1 à 3

Fin. Inspirez, bloquez, détendez

Stimule et ouvre le 3ème chakra, stimule le nombril et tonifie les abdos



5 – Balade à chameau en roc

Balade à chameau en position de roc. Respiration dynamique.

3 min



6 – Position du nourrisson

Respiration longue et profonde

5 à 20 min

Utilise l'énergie sexuelle du 2ème chakra pour le 6ème chakra. Faire suivre par l'exercice 7!



7 – Bundel rolls

Couchés sur le dos, les bras pressés fermement contre le corps, roulez dans toute la pièce.

3 à 5 min

Cet exercice stimule tout le corps et masse tous les muscles. Il équilibre le champ magnétique.



8 – Méditation "Sat Nam"

En posture de méditation, gyan mudra

Chantez des très long "Saaaaaaaat" en tirant l'énergie en spirales vers le haut, terminez par court "nam".

5 min.

Cette série stimule le système glandulaire et particulièrement la glande pituitaire et la glande pinéale, le troisième oeil qui est associé au 6ème chakra. Elle ne doit pas être pratiquée plus de deux fois par semaine.