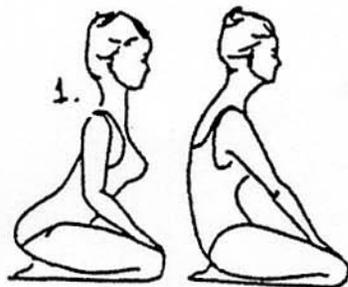
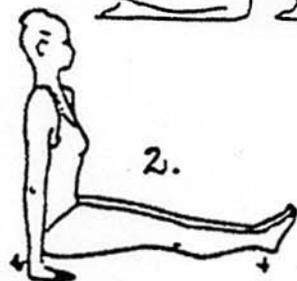


Série pour les opportunités et l'énergie verte



1/ Flexions de la colonne : Assis sur les talons, mentalement inspirez sur le son SAT (concentré sur la première vertèbre ou le premier chakra), et expirez sur le son NAM (concentré sur la 4ème vertèbre ou 3ème chakra), 2 à 3 minutes.

À la fin : Inspirez et serrez le mulband, expirez, serrez le mulband et gardez l'air 10 secondes. Répétez 3 fois.



2/ Sauts du corps : Tendez les jambes devant vous, les mains sur le sol de chaque côté des hanches, soulevez le corps (et les talons) et laissez le retomber, rapidement pendant 2 à 3 minutes.



3/ Posture de la corneille : Avec les bras tendus devant soi, les doigts entrelacés, les index tendus qui pointent vers l'infini à partir du cœur.

Respiration du feu 2 à 3 minutes.

À la fin : Inspirez, gardez l'air et projetez depuis le centre du cœur, puis expirez.



4/ Courir sur place : Courrez vigoureusement en levant les genoux, avec un mouvement de boxe avec les bras. 3 à 5 minutes.



5/ Kundalini lotus : En équilibre sur les fesses, attrapez vos gros orteils et en vous penchant en arrière, tendez les jambes et les bras.

Respiration du feu pendant 2 à 3 minutes.

À la fin : Inspirez, gardez l'air et amenez l'énergie dans la colonne vertébrale, puis expirez.



6/ Trea kriya : Assis sur le talon gauche avec le pied droit sur la cuisse gauche, les mains en coupes au-dessous du nombril. Relevez le diaphragme et chantez « ONG SO HONG » puissamment depuis le cœur, et écoutez le son dans le cœur.



7/ Bras parallèles : Jambes croisées, les bras tendus sur le côté, parallèles au sol, paumes tournées vers le haut. Concentrez vous sur l'énergie qui vient dans la main gauche et sort par la main droite, formant une arche entre les deux mains. Respiration du feu 2 à 3 minutes.

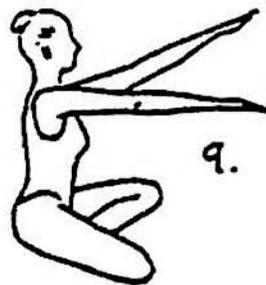
À la fin : Inspirez, gardez l'air et sentez l'énergie qui continue d'entrer par la main gauche, qui passe au travers des épaules, sort par la main gauche et forme une arche au dessus de la tête.

Expirez et relaxez vous.

8/ S'incliner devant l'infini : Jambes croisées, les mains en fermeture de venus derrière la nuque. Expirez en posant le front sur le sol, chantez silencieusement SAT et inspirez en vous relevant et chantez silencieusement NAM pendant 2 à 3 minutes.



9/ Soulevez les bras : Tendez les bras devant vous, paumes vers le bas. Soulevez en alternance les bras de parallèle au sol à 60°. Inspirez quand le bras monte, expirez quand il descend, (presque une respiration du feu) 2 à 3 minutes.



A la fin : Les bras tendus au niveau du 3ème œil, inspirez, gardez l'air et projetez du 3ème œil vers l'infini. Expirez et relaxez vous.

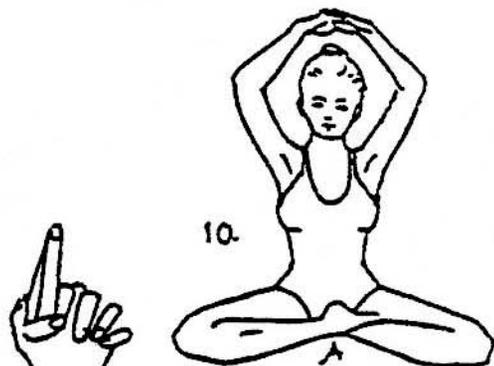
10/ Connections avec le cosmos :

(A) Les main en fermeture de venus au dessus de la tête, paumes vers le bas (posture de shakti), concentrez votre regard sur le haut du crane (7ème chakra) avec la respiration du feu pendant 2 à 3 minutes.

(B) Les mains toujours au dessus de la tête , mais les index pointent vers le haut. Toujours concentré au sommet du crane avec une respiration longue et profonde pendant 2 à 3 minutes.

(C) Sans descendre les mains, placez le bout des doigts en contact sans que les paumes ne se touchent (en forme de tipi), restez concentré et pratiquez la respiration du feu 2 à 3 minutes.

À la fin : Inspirez, gardez l'air, projetez vous vers l'extérieur, expirez et relaxez vous.



11/ Production d'énergie verte : Les bras sur le coté, soulevez les avants bras vers le haut, les paumes à plat, face à vous. Relaxé et confortable, visualisez une énergie verte, chantant depuis le cœur et ressentant une légère traction au niveau du nombril :

« HARI HARI HARI HAR » pendant 2 à 11 minutes.

À la fin : Inspirez, expirez et relaxez vous en Gian Mudra. Méditez et pensez à toutes les choses envers lesquelles vous êtes reconnaissant, assis sous une douche d'énergie qui vous entoure. Aimez chaque respiration. Aimez toutes chose, connu ou inconnu.



Ce set permet d'attirer des opportunités et ouvre le centre du cœur. Il permet une approche des opportunités à partir du centre du cœur, ou alors du plan de l'attraction. Cette conscience peut être résumé comme ceci : « Plus je m'ouvre, plus je peux attirer. Je n'ai pas besoin de lutter, ni de me battre ; j'ai la capacité, le talent d'attirer les opportunités. »

Commencez à réaliser que les opportunités et la prospérité peuvent prendre des formes que vous n'aviez pas initialement prévu.

Croire que vous méritez la prospérité, et que l'Univers vous aime.