



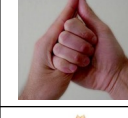



chakra	élément	son	sens	localisation	signification	respirations	postures	Relaxation méditation	mudra
1ier racine mulâdhâra	terre	LAM	odorat	Périnée, centre bassin, coccyx, jambes et pieds	Enracinement, stabilité, solidité, permanence	Ujjayi insp.1, exp. 2, rét. 4 avec verrou racine	Travail hanches, équilibre, enracinement	Marche pieds nus sur plage, sentir les odeurs	
2ème sacral svadhisthana	eau	VAM	goût	4 cm sous nombril. Sacrum, hanches, estomac	Émotions, sexualité, créativité, épicurisme, relationnel	Ujjayi en contactant muscles abdo + alternée	Hanches, ventre (grenouille, papillon, pigeon)	Coucher de soleil orange sur eaux calmes	
3ème plexus solaire manipûra	feu	RAM	vue	4 cm au dessus nombril, organes digestion et nettoyage	Estime de soi, identité, transformation	Ujjayi en contactant muscles abdo + alternée	Sur le ventre (barque, arc) +1/2 torsions	Champ de boutons d'or, danser	
4ème cœur anâhata	air	YAM	touché	Milieu sternum + paumes mains. Cœur, poumons, diaphragme, omoplates	Sentiments, amour, compassion, guérison au centre des 7 chakra	Kapalabati respiration alternée	Salutation soleil, ouverture cage thoracique	Poings serrés - mains ouvertes puis vers le cœur	
5ème gorge vishuddha	ether	HAM	ouïe	Gorge, bouche, langue, oreilles, glande thyroïde	Communication (dire et entendre), vérité, sincérité	3 phases 7 temps, menton vers poitrine sur rétention + alternée	nuque, mâchoire, langue, chandelle, poisson	Axer sur le son, bol, kalimba	
6ème 3ème œil ajná		OM	pensées	2 doigts au dessus de l'espace entre les sourcils, yeux, front	Conscience, intuition, concentration. Point départ dualité	Kapalabati respiration alternée abeille	Yoga des yeux, appui sur front, postures inversées	Méditation sur unité, point 0	
7ème couronne sahasrâra		Si lence		Sommet du crane, fontanelle, cerveau	Connexion à l'Univers. Tendre vers l'union. Fin de dualité	Kapalabati, alternée (avec et sans main), murccha	Inversées et sur la tête	Méditation en silence	