

## MÉDITATION POUR OUVRIR LE CHAKRA COURONNE

*Cette méditation médicale aide à amener et à équilibrer l'énergie au septième chakra, ou chakra couronne, la partie de votre être éthéré qui est la plus étroitement adaptée aux énergies de l'univers. Il s'agit d'une méditation médicale très simple mais efficace. Si vous êtes débutant, vous pouvez commencer par faire chaque partie pendant 1 minute et augmenter progressivement jusqu'à la durée prescrite.*

### Avant de commencer

Chantez 3 fois le mantra "Ong Namō, Guru Dev Namō"

### 1ère partie

**Posture :** Asseyez-vous en pose facile ou sur une chaise avec la colonne vertébrale droite.

**Yeux :** Les yeux fermés, faites la mise au point au niveau du troisième œil.

**Respiration :** Respiration du Feu par la narine droite.

**Mantra :** Cette méditation se fait sans mantra.

**Mudra :** Bloquez votre narine gauche avec le pouce de votre main gauche, les doigts pointés vers le haut. La main droite est détendue sur votre genou droit en Gyan Mudra, l'index touchant le pouce.

**Durée :** 3 minutes.

**Fin :** Inspirez profondément, retenez et savourez votre respiration pendant 10 secondes ; expirez, détendez-vous et méditez pendant 3 minutes.



**Ma suggestion musique pour cette pratique**

**Evren Furtuna & Semih Erdoğan :** Sahasrara - Album : Sahasrara

**Sounds of Love :** Green Leaves - Rest - Single

## 2ème partie

---

**Posture :** Asseyez-vous en Easy Pose ou sur une chaise avec la colonne vertébrale droite.

**Concentration :** Les yeux fermés, concentrez-vous sur votre chakra couronne. Appuyez votre langue sur le palais de votre bouche.

**Respiration :** Respiration du Feu.

**Mantra :** Cette méditation se fait sans mantra.

**Mudra :** Mettez vos mains dans le verrou de Vénus et placez-les au-dessus du sommet de votre tête (directement au-dessus du Chakra Couronne).

**Durée :** 3 minutes.

**Fin :** Inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 10 secondes, puis expirez. Répétez encore 2 fois, puis détendez-vous.

Source : Meditation As Medicine: Activate the Power of Your Natural Healing Force (p. 270). Atria Books.

\*Important : En aucun cas, les pratiques diffusées ne sauraient se substituer à l'avis de votre médecin.