

Voici un exercice de respiration avec la visualisation des couleurs de vos chackras

- Allongez vous confortablement sur le dos, les bras le long du corps.
- Fermez les yeux.
- Respirez calmement : inspirez par le nez doucement, profondément, puis expirez par la bouche...
- Prenez conscience de ce qui vous entoure : les bruits, les odeurs, la luminosité, l'ambiance.
- Prenez conscience des différentes parties de votre corps en commençant par les pieds, jusqu'au cou, puis redescendez sur les bras et les mains, remmontez jusqu'au cou et monter jusqu'au sommet de votre tête.

En inspirant par le nez, vous allez chercher de la lumière **rouge** très loin en bas de vos pieds et vous la faites monter travers tout votre corps, en expirant vous la faites redescendre.

En inspirant, vous allez chercher de la lumière **violette** très loin au-dessus de la tête et l'accompagnez sous vos pieds... En expirant vous la faites remonter...

pause

Vous allez chercher de la lumière **rouge** très loin en bas de vos pieds. En inspirant vous la faites monter jusqu'à vos hanches, vous bloquez votre respiration pour maintenir cette couleur dans tout votre bassin, puis en expirant vous la faites redescendre...

pause

Vous allez chercher de la lumière **orange** très loin en bas de vos pieds.

A l'inspiration, vous la faites monter jusqu'en dessous du nombril.
A l'expiration, vous en inondez tout le bas du ventre, les hanches et les organes génitaux.

pause

Vous allez chercher de la lumière **jaune** très loin en bas de vos pieds. A l'inspiration, vous la faites monter jusqu'au plexus solaire, sous les côtes. Vous bloquez votre respiration pour maintenir cette couleur dans tout le système digestif : foie, vésicule, estomac, rate, pancréas, intestins. Puis vous expirez en l'accompagnant jusqu'à vos pieds...

pause

Vous inspirez de la lumière **verte** par le nez, vous l'amenez jusqu'à la poitrine, au niveau du coeur. Vous savourez cette couleur dans toute cette zone, puis expirez...

en visualisant du **rose** qui remonte jusqu'au ciel...

pause

Vous allez chercher de la lumière **bleu ciel**, au-dessus de votre tête. A l'inspiration vous la faites descendre jusqu'à la gorge. Vous bloquez votre respiration pour maintenir cette couleur dans toute votre gorge, vos cordes vocales, vos amygdales, votre thyroïde. Puis vous expirez...

pause

Vous allez chercher de la lumière **bleu indigo** très loin au-dessus de la tête. A l'inspiration,

vous la faites descendre jusqu'au front, entre les deux yeux, au niveau du 3ème oeil, puis vous expirez...

pause

Vous allez chercher de la lumière **violette**, très loin au-dessus de la tête. A l'inspiration vous la faites descendre juste au-dessus de la tête comme si vous aviez une auréole, a l'expiration, vous faites partir tout autour de votre tête des rayons de couleur violette qui partent vers l'infini.

pause

Vous allez chercher de la lumière **blanche** très loin en bas de vos pieds et très loin au-dessus de votre tête.
Vous ouvrez très grand deux grands cylindres de lumière blanche qui vous relient aux énergies de la terre et aux énergies du ciel
Vous faites rentrer cette lumière blanche jusqu'au plexus dans la poitrine.
De ce plexus, vous faites monter une colonne de lumière blanche très haut vers le ciel.
Vous visualisez que cette lumière blanche est porteuse d'amour, elle vous relie à votre juste, vous exprimez l'intention d'être aidé dans votre évolution...

pause

Enfin, vous laissez monter une couleur qui vient spontanément,
Si c'est une couleur chaude (rouge, orange, jaune) vous la faites monter d'en dessous de vos pieds comme une mer de cette couleur qui monte le long de vos jambes pour recouvrir votre corps tout entier jusqu'au-dessus de la tête.
Si c'est une couleur froide, vous la faites descendre d'au-dessus de la tête, comme un nuage qui vous enveloppe tout entier jusqu'en bas des pieds.
Si la couleur est verte ou rose, vous la laissez vous envelopper comme elle le fait spontanément, ou comme vous le sentez.
Vous vous enveloppez dans cette couleur, vous vous baignez dedans, vous en jouissez.
Vous sentez tout le bien qu'elle vous fait.

pause

Profitez pleinement de ce moment de centrage et de paix... et quand vous serez prêt... étirez vous tranquillement puis asseyez-vous...