



Hatha Yoga

la RELAXATION énergétique

- 1 **allongez vous** sur le dos, bras le long du corps
- 2 **fermez les yeux**, respirez lentement, calmement, profondément
- 3 **représentez vous** votre tête entourée d'un halo de lumière dorée, laissez vous imprégner par ce rayonnement
- 4 **puis faites glisser ce halo lumineux** vers votre gorge, respirez toujours profondément
- 5 **faites descendre cette lumière** vers le centre de votre poitrine, respirez
- 6 **faites glisser le halo lumineux** au plexus solaire, puis au niveau de votre bassin et enfin à vos pieds
- 7 **visualisez les 6 sphères lumineuses** brillant toutes en même temps et ressentez l'expansion de cette énergie
- 8 **ensuite, inspirez** et sentez l'énergie remonter le long de votre côté droit jusqu'au sommet de la tête, expirez et sentez l'énergie descendre le long de votre côté gauche : 3 fois de suite
- 9 **inspirez** et sentez l'énergie remonter le long de votre dos jusqu'au sommet de la tête, expirez faites redescendre l'énergie par le devant du corps vers vos pieds : 3 fois
- 10 **imaginez une très forte énergie** à vos pieds que vous faites remonter vers la tête par le centre du corps et que vous faites redescendre à vos pieds par l'extérieur telle une fontaine jaillissante : 3 fois
- 11 **stabilisez** le corps et le mental quelques instants dans ce contexte lumineux

*Cette relaxation vient en complément de la relaxation pratiquée à la fin de chaque séance de yoga.
La relaxation énergétique permet de ressentir plus spécifiquement l'énergie qui circule à travers et autour de notre corps.
Cet exercice nous met au contact de formes d'énergie subtiles appelées force vitale ou prana.*

Les bienfaits

La relaxation énergétique élargit le champ de notre conscience, rééquilibre les axes d'énergie à travers le corps et purifie le mental.

