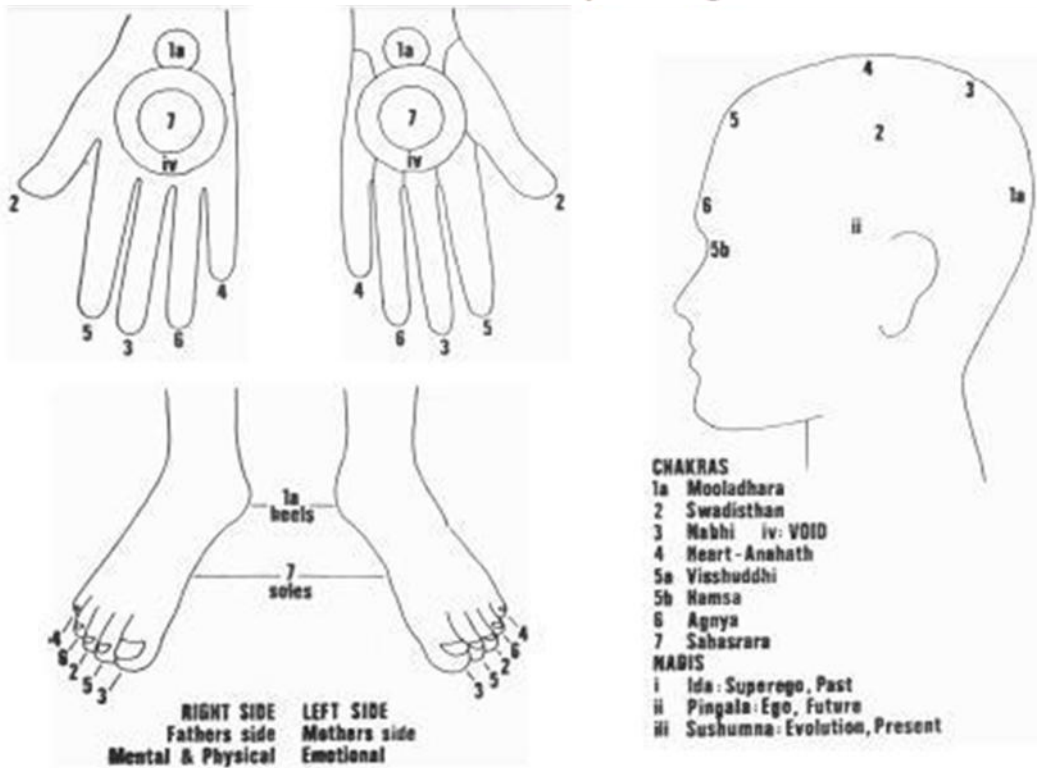




Localisation des chakras sur le corps selon Sahaja Yoga



Ce schéma illustre la position des chakras aux extrémités du système nerveux humain: les mains, les pieds et la tête. Les chiffres représentent les chakras de notre système subtil de 1 à 7 . Lorsque, dans un état méditatif, nous procédons au massage de ces points avec nos doigts, nous interpelons la Kundalini pour qu'elle purifie ces chakras. Cette technique s'appuie sur le fait que nos mains, après la Réalisation du Soi, transmettent les vibrations de la Kundalini. Ceci a pour effet d'équilibrer notre système subtil et entraîne un état de bien-être. Cette technique s'est développée spontanément au cours d'un programme de suivi. Elle a été si bénéfique auprès des participants que nous la répétons fréquemment. À vous d'en faire l'expérience: Voici une suggestion des étapes à suivre. Vous êtes invités à l'adapter à vos besoins.

1. On masse un chakra à la fois sur les points correspondant à son chiffre: les doigts gauche et droit, les orteils, et la tête. , selon les besoins du moment présent
2. Entre le massage de chaque chakra (si on en fait plusieurs), il est important de rester en méditation une minute pour laisser l'effet du message se répandre et observer le bienfait. Ainsi, nous sommes amenés à garder l'attention à l'intérieur. Nous faisons l'expérience de découvrir et d'utiliser le pouvoir de nos mains, ce pouvoir donné par la Réalisation du Soi de nous soulager du stress quotidien.
3. Durant cette minute, nous prions la Kundalini d'installer en nous la qualité du chakra qui vient d'être massé.
4. Nous passons ensuite à un autre chakra si nécessaire.
5. Nous pouvons également masser les points sur les bras et les jambes ainsi : Vishuddhi : chevilles et poignet. Cœur: mollet et avant-bras; Nabhi: genou et coude; Swadisthan : Cuisse et épaule