# Stimuler votre chakra Racine

## ON lâche prise!

Décidément, le yoga a vraiment tout bon ! En plus de calmer le mental, accroître la souplesse, améliorer la respiration, renforcer muscles et articulations, le yoga peut booster notre premier chakra, celui qui est responsable de notre prise en terre, du monde rationnel, du point d'orgue de notre vibration et de nos énergies. Situé entre le vagin et l'anus ce point est considéré comme le plus important du point de vue énergétique toujours associé au sexe, et non à l'acte, celui-ci est une clef énergétique il est donc important de ne pas considérer les exercices comme sexuelles mais énergétiques, une fois expérimenté pour vous, vous pourrez bien entendu le partager avec votre partenaire.

Si l'idée que le yoga améliore la sexualité peut paraître saugrenue au premier abord, elle est finalement assez logique. En effet, le yoga ne se résume pas à l'exécution de postures, c'est une discipline ayant pour but l'harmonie du corps et de l'esprit, la bonne circulation des énergies et l'éveil de l'énergie vitale à caractère sexuel : la Kundalini. Ce travail global du corps et du mental permet de se sentir plus en forme,

davantage en accord avec soi-même et son entourage, plus épanouie et prête à vivre pleinement sa sexualité au même titre que sa spiritualité !

## ON RELÂCHE SES TENSIONS

Parce qu'en yoga, la respiration est primordiale et synchronisée avec les mouvements, on apprend à mieux la maîtriser. Cette forme de méditation en pleine conscience permet de lâcher prise, de se délester du stress et des pensées négatives qui nuisent au bien-être. Quant aux postures, leur exécution précise et le fait de devoir les tenir un certain temps aide à avoir une meilleure conscience de son corps. Les étirements libèrent le corps des tensions, source de stress. Une fois le mental et le corps détendus, on est alors plus disposée au plaisir!

## ON TONIFIE SON PÉRINÉE

Grâce aux pranayamas (les exercices de respiration), on muscle son périnée et sa sangle abdominale en profondeur, on purifie son organisme et on stimule ovaires, ovules, organes génitaux... Bref, tout le système endocrinien travaille, ce qui accroît la libido. Le plancher pelvien est particulièrement sollicité dans la pratique des bandhas (qu'on pourrait traduire par « verrouillages ») comme mula bandha qui consiste à contracter le périnée ou encore uddiyana bandha pour la contraction de la sangle abdominale.

## ON A DAVANTAGE CONFIANCE EN SOI

La pratique du yoga améliore la coordination motrice, la souplesse, la force et l'endurance musculaire qui sont autant d'atouts pour booster nos hormones. De nombreuses postures visent à mobiliser, détendre et « ouvrir » des parties du corps qui sont souvent nouées, bloquées ou statiques : la cage thoracique, le bassin, les hanches... L'ouverture se fait aussi au niveau des différents chakras et... de l'esprit ! Résultat, on accroît sa confiance en soi, on est plus à l'aise avec son corps et celui de l'autre. Les femmes se libèrent de leurs petits complexes, les hommes apprennent à bouger leur corps avec plus de souplesse...

## Passons aux exercices mesdames.

## N°1

**Debout, pieds parallèles**, écartés d'un peu plus que la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Mains en appui sur les cuisses, bras tendus, dos droit, épaules décontractées. La tête dans le prolongement de la colonne, le menton légèrement baissé, le regard vers le sol.

Inspirer lentement, profondément. À l'expiration, vider les poumons et contracter fort le périnée puis le ventre vers l'intérieur et vers le haut.

Maintenir cette contraction périnéale et abdominale et cette absence d'air le plus longtemps possible.

**Inspirer et relâcher** le périnée et le ventre. Prendre une ou plusieurs respirations complètes (pour réguler le rythme cardiaque et respiratoire) avant de recommencer.

**Le bon rythme :** 5 à 10 fois.

**Les atouts :** renforce la ceinture abdominale et le dos, améliore la digestion et le transit. Détoxifie l'organisme. Renforce en profondeur le périnée et améliore l'orgasme.  Attention cet exercice est à éviter lors des règles.

## N°2

**Assise sur les ischions**, dos droit, jambes tendues, mains au sol, bas du dos redressé.

Fléchir les genoux et contracter tous les muscles abdominaux et le périnée. Incliner légèrement le dos vers l'arrière et lever les jambes en gardant un angle de 45° entre le ventre et les cuisses. Pour garder l'équilibre, fixer un point devant soi et s'aider en prenant très légèrement appui sur le bout des doigts.

La tête est dans le prolongement de la colonne, les épaules sont abaissées, légèrement en arrière, le regard devant soi.

Pour aller plus loin, faire la posture avec les jambes tendues.

**Le bon rythme :** maintenir la posture 30 secondes au début et augmenter peu à peu pour tenir le plus longtemps possible.

**Les atouts :** renforce les dorsaux et la sangle abdominale en profondeur, tonifie les cuisses, améliore l'équilibre et la posture. Favorise la concentration et la force mentale.

## N°3

**Assise sur les ischions** (les petits os situés sur les fesses), dos droit et plantes des pieds jointes, attraper les doigts de pied entre les mains.

Rapprocher les talons vers le pubis le plus possible et presser fermement les pieds l'un contre l'autre. Essayer d'ouvrir la cage thoracique vers l'avant.

Exécuter des battements (comme un papillon) avec les cuisses. Commencer très doucement, puis augmenter progressivement l'amplitude des battements en rapprochant les genoux du sol à la descente.

**Le bon rythme :** pendant 30 secondes au début puis augmenter à 1 ou 2 minutes.

**Les atouts :** améliore la souplesse des articulations, ouvre le bassin. Muscle et assouplit le plancher pelvien.

## N°4

Allongée sur le dos, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, fléchir les jambes et rapprocher les pieds des fesses.

Étirer les bras le long du corps et tenter de toucher les pieds avec les mains.

Inspirer lentement et profondément et lever le bassin le plus haut possible en contractant fort les fessiers et le périnée, et en gardant la tête, le cou et les épaules au sol. Essayer d'ouvrir la poitrine en la rapprochant du menton.

Pour aller plus loin, poser les mains au niveau des épaules (doigts dirigés vers les épaules) et soulever le corps en prenant appui sur les mains et les pieds pour former un pont.

**Le bon rythme :** maintenir la posture 30 secondes au début, augmenter peu à peu pour tenir le plus longtemps possible.

**Les atouts :** muscle les fessiers, le dos, les jambes en améliorant la souplesse du haut du dos et en ouvrant le plexus solaire. Aide à prendre conscience du périnée, améliore la souplesse, renforce et assouplit le dos.

Stimule les glandes endocrines

*Besoin d’aide pour découvrir votre propre mode d’emploi ? Contactez-moi.*

Jérôme Lesauvage
MAGNETISEUR – ENERGETICIEN
+32 499 770 862
lesauvagejerome@hotmail.com
En privé ou à domicile