Equilibrer Manipura

IDÉES POUR UNE SÉANCE DE YOGA

LE CONCEPT

Manipura est un chakra charnière : son feu va permettre de purifier les énergies des chakra inférieurs :

- instinct (maladhura)
- désirs (svadhisthana)

en une énergie supérieure utilisable par les Chakras du cœur, le 3ème œil et la Couronne.

Ce troisième chakra est lié au développement de notre personnalité dans l'action et la volonté.

Physiquement, le chakra solaire est situé juste derrière le nombril, entre les 9 et 12ème dorsale.
Il est associé avec le système digestif et le pancréas.Son nom en Sanskrit est Manipura : ce qui signifie la cité des Joyaux.
Sa couleur est le jaune. Il est représenté par une fleur de lotus jaune à 10 pétales.
Son élément est le Feu. Ce qui symbolise la chaleur, l'énergie, la lumière. Le feu permet aussi de purifier en transformant le bois en cendres.

Il est aussi relié à la transformation par le fait qu'il va transformer les aliments en énergie via le feu digestif. Imaginons Manipura comme un grande poêle à bois : autant le bois dont nous l'alimentons à de l'importance (notre nourriture doit être de bonne qualité), autant le rendement du poêle en lui même doit être optimisé afin que les aliments (ou le bois) soient assimilés et métabolisés de la façon la plus efficace possible.

OUVERTURE

Les éléments de ce Chakra peuvent être mis en place dans une respiration d'ouverture :

la couleur Jaune
Le jaune est une couleur rayonnante, associée à la joie, à la bonne humeur et à l'idéalisme. En Occident, le jaune est symboliquement associé à la richesse, dans le bouddhisme c'est une couleur « sainte » et en Chine, elle est directement associée à l'empereur, au pouvoir et à la sagesse.

l'élément du Feu :
Son élément est le Feu. Ce qui symbolise la chaleur, l'énergie, la lumière. Le feu permet aussi de purifier en transformant le bois en cendres.

l'animal totem de Manipura : le Serpent :
Le Serpent est capable de changement et de saisir les bonnes opportunités. Par sa mue, il sait renoncer à ce qui est inutile pour poursuivre son chemin.
C'est un animal du Feu et de la Terre.
Un animal à sang froid, il garde son calme en toute circonstance. Il écoute les vibrations de la Terre pour se guider et nous engage à être plus réceptif aux signes autour de nous.
Dans la tradition chamanique, il représente le principe féminin créateur.

"LE REDOUTABLE DRAGON NE L'EMPORTE PAS SUR LE SERPENT LOVÉ DANS L'HERBE."

PROVERBE CHINOIS

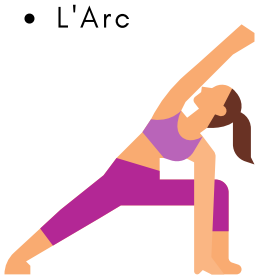
PRANAYAMA

Bhastrika Pranayama, le souffle du forgeron :
Asseyez vous confortablement, le dos droit. Prenez quelques instants pour respirer à votre propre rythme. Puis, prenez une grande inspiration par le nez en gonflant le plus possible l'abdomen. Expirez par le nez en dégonflant le ventre au maximum
Continuez ces enchaînements : la respiration est rapide : 1 temps à l'inspiration ; 1 temps à l'expiration.
Essayez de faire 3 cycles de 2 minutes de cette respiration
A la fin des cycles, détendez-vous, respirez normalement et faîtes le point sur vos sensations.

POSTURES

Des postures pour éveiller notre Feu intérieur :

- La Barque
- Le Guerrier
- La Salutation au Soleil
- Les Triangles (avec les mantras RAM (le feu) KSHAM (la cendre)
- L'Arc



VISUALISATION DEBOUT

Visualiser sur une inspiration un rayon de lumière et de chaleur entrer en vous, au niveau du plexus solaire.
Sur l'expiration, faites en une boule de lumière et d'énergie positive et faites la circuler dans tout votre corps.

DES PHRASES À DISTILLER

« Je crois en moi »
« Je peux réussir tout ce que je désire »
« Je m'affirme »
« Je suis fort et courageux »
« J'ai le pouvoir de décider »
« Je suis au contrôle de ma propre vie »

LA RELAXATION

Une reliance avec les éléments de Manipura : le Feu, la couleur Jaune, le Serpent, l'Ego, la volonté...

DES MUDRAS

Matangi Mudra : Cette Mudra active Manipura en réduisant notre inertie et boostant notre confiance en nous. C'est un mudra qui permet aussi de se libérer de ses doute, de faciliter la digestion et d'utiliser notre sagesse afin de tirer des leçons de nos expériences. Entrelacez les doigts des deux mains et allongez vos majeurs afin qu'ils se touchent Placez vos mains devant votre plexus solaire Respirez tranquillement et profondément. Imaginez que vous vous libérez de vos peurs et vos blocages qui vous retiennent.
Visualisez vos majeurs comme une antenne vous alimentant en une énergie puissante qui vous permettra de vous réaliser.

DES MANTRAS

RAM :
le bija mantra du chakra solaire
On peut l'associer au mantra **KHSAM.**
On active le feu et on récolte la cendre, en visualisant les bindu (points) rouge de la base et blanc du front.

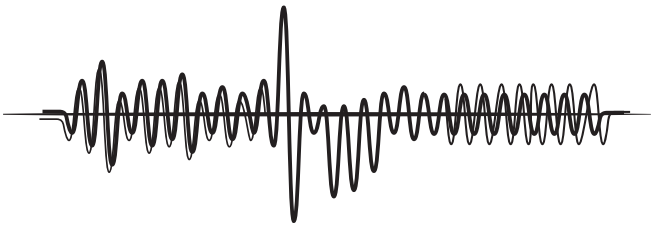
HORS DU TAPIS

En travaillant sur Manipura, nous apprenons à nous affirmer et à développer notre volonté et notre confiance en nous.
Vous trouverez une nouvelle énergie qui vous poussera à rompre la monotonie et essayer quelque chose de nouveau. Parfois, il suffit d'un petit changement pour bouger notre niveau d'énergie et ainsi révéler des forces insoupçonnées. Faire un pas vers le changement est souvent encourageant et vous motivera à poursuivre le chemin.
Cela peut être des choses très simples comme aller marcher 10 minutes le soir en rentrant du travail, prendre une douche froide ou faire un peu d'exercices physiques.
Tous ces changements vous permettront également d'avancer vers la connaissance de vous-même et vous donneront confiance en vous et vos capacités vers l'action.

Travailler sur Manipura permet aussi de se libérer de sa colère. La colère est souvent un sentiment qui vient du ventre. D'ailleurs tout ce qui touche à l'émotionnel a également une place dans notre ventre. On dit souvent qu'il est notre deuxième cerveau. Quand on est angoissé, notre estomac se noue ; quand on est passionné, « ça nous prends aux tripes »…En libérant de la colère, nous nous déchargerons de nombreux obstacles permettant à l'énergie de circuler de façon fluide.Relâchez cette colère en faisant un sport de combat, danser, pleurer, exprimez la par écrit…

DES MUSIQUES

"Light my fire" de The Doors
"Fire" de Kasabian
"Set Fire to the Rain " de Adele
"I am on Fire" de Bruce Springsteen



DES LECTURES

"The Book of Chakras" de Ambika Wauters

POUR ALLER PLUS LOIN

Les Kriyas

Les Kriya sont des techniques de nettoyage.
Pratiquer Nauli, ou le brassage abdominal, est un Kriya qui active le Chakra Manipura et éveille le “feu digestif ” : agni. Il exerce un effet stimulant sur le métabolisme et favorise l’élimination des toxines.

Mettez vous debout, les mains sur les cuisses, les bras tendus, le dos dos penché et légèrement courbé. Videz complètement vos poumons et relâchez les abdominaux
Inspirez en rentrant le ventre et en maintenant les poumons vides, contractez les abdominaux et essayez de faire des mouvements circulaires avec vos abdominaux en contractant alternativement les parois abdominales intérieures et extérieures.
Faîtes 3 cycles de 5 rotations en faisant une pause de 1 à 2 minutes entre chaque cycle

POUR ALLER PLUS LOIN

Agni et ses différentes formes

Selon l'Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, « agni » est le feu digestif. Il se retrouve sous différentes formes, tout au long du tube digestif pour permettre la formation des Dhatus.

Les Dhatus sont les différents tissus corporels. Ils sont au nombre de sept :

- Rasa dhatu : la lymphe
- Rakta dhatu : le sang
- Mamsa dhatu : les muscles
- Medha dhatu : le tissus graisseux
- Asthi dhatu : les os
- Majja dhatu : la moëlle osseuse et le liquide spinéal
- Shukra dhatu : le sperme et les ovules (le système reproductif)

L'ordre dans lequel ils sont présentés est l'ordre dans lequel les aliments sont utilisés pour construire ces tissus. Ainsi, Rasa dhatu est le premier produit de la digestion, puis Rakta Dhatu jusqu'à alimenter Shukra dhatu et les fluides de la reproduction. Le but est l'alimentation est de transformer la Nourriture en substance raffinée, capable d'engendrer la vie en passant par chaque étape dans la création et le maintien des Dhatus.

Il y a donc six étapes de transformation. Détaillons ces tissus :

Rasa Dhatu :
C'est la lymphe qui circule dans le corps. Il est lié au Dosha Kapha et à l'élément de l'Eau, Apana. Soumis à **Rakta Agni**, le feu digestif de Rakta, il produit des malas (déchets) sous forme de mucus et Rakta Dhatu.

Rakta Dhatu :
C'est le sang, plus particulièrement les globules rouges. Le sang apporte l'énergie aux cellules de l'organisme en transportant oxygène et nutriments. Il est associé au Dosha Pitta et à l'élément du Feu, par sa relation avec l'Energie. Soumis à **Mamsagni**, le feu digestif de Mamsa, il produit des malas sous forme de bile et Mamsa Dhatu.

POUR ALLER PLUS LOIN

Mamsa Dhatu :
Ce sont les muscles qui permettent le mouvement. Ils sont associés au Dosha Kapha. Leurs éléments sont la Terre (force et stabilité) et le Feu (explosivité). Soumis à Medagni, le feu digestif de Medas, ils sont transformés en malas sous forme de cérumen et Medas Dhatu.

Medas Dhatu :
Ce sont les graisses qui lubrifient et protègent. Leur élément est la Terre (lourdeur). Soumis à **Astiagni**, le feu digestif de Asthi, elles sont transformées en malas sous forme de transpiration et Asthi Dhatu.

Asthi Dhatu :
Ce sont les os, la structure et la fondation de notre corps. Leurs éléments sont la Terre (la fondation) et l'Air (la porosité). Soumis à **Majjagni**, le feu digestif de Asthi, elles sont transformées en malas sous forme d'ongles et cheveux et Majja Dhatu.

Majja Dhatu :
C'est le système nerveux qui relaie les informations depuis nos organes de perception jusqu'à notre cerveau. Ses éléments sont l'Air (la rapidité des influx nerveux) et l'Eau (les larmes et les membranes oculaires font également partie de majja dhatu). Soumis à **Shukragni**, le feu digestif de Shukra, il est transformé en malas sous forme de larmes et Shukra Dhatu.

Shukra Dhatu :
C'est la semence, le sperme et les ovules. C'est le tissu le plus subtil et raffiné. La digestion est terminée. La seule issue possible est l'expulsion ou transformation. Il produit aussi, Ojas, la réserve du corps qui va renforcer tous les autres Dhatus. Ojas est stocké dans le cerveau. Selon Swami Vivekananda, un philosophe et maître spirituel indien : "Plus il y a d'ojas dans la tête d'un homme, plus l'homme est puissant, intelligent, et spirituellement vigoureux."

Manipura,

LE TROISIÈME CHAKRA

"J'AGIS"

Élément : le Feu

Mantra : RAM

Localisation : Plexus solaire

Poses de yoga : Salutation au Soleil, Barque, Arc, Pont

Qualités : volonté, égo, confiance en soi

Cristaux : Serpentine, Agate jaune

Huiles essentielles : camomille, bergamote, genevrier