



Équilibrer Ajna



Le sixième chakra est Ajna. On l'appelle aussi le chakra du Troisième Œil. Il est situé au milieu du front, entre les sourcils. C'est le point vers lequel convergent naturellement les yeux lorsqu'ils sont fermés. C'est le centre de la vision intérieure et de la perception.

Ce chakra est associé aux qualités extrasensorielles et à l'intuition. Il est associé avec la glande pinéale, le système nerveux, les yeux.

Son nom en Sanskrit est Ajna : ce qui signifie Commande
Sa couleur est l'Indigo. C'est la couleur de la confiance et de la loyauté.

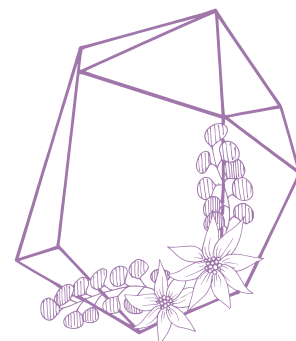
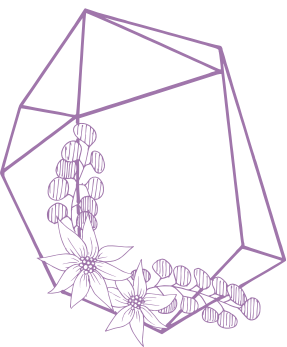
Il est représenté par une fleur de lotus verte à 2 pétales. L'un représente le canal énergétique du Soleil (Pingala) et l'autre celui de la Lune (Ida).

Ce sixième chakra est la porte de l'Éveil.
Son élément est la Lumière.

Le chakra du 3ème Œil est associé aux qualités psychologiques suivantes :

- La sagesse
- L'intuition
- La méditation

Il nous permet aussi de mieux se connaître et d'avoir une vision intérieure bien claire.





OUVERTURE

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

la couleur Indigo :

L'indigo a une fréquence particulière qui balaie un large spectre. Même les personnes avec une bonne vision ont du mal à distinguer cette couleur du bleu ou du violet. De ce fait, elle possède à la fois les qualités de ces deux couleurs : le rêve, la sérénité (pour le bleu) et la délicatesse, la paix, la méditation (pour le violet). L'indigo est ainsi la couleur reine de l'intuition. Elle est reliée à la sagesse et stimule le cerveau droit et ses capacités créatives.

l'élément de la Pensée, Manas :

Manas désigne la pensée, l'esprit, le mental ou l'intellect, c'est-à-dire le sens interne ou psychisme. C'est le sixième sens qui entre en contact avec les objets mentaux.

l'animal totem de Ajna : la chouette :

La Chouette peut susciter la méfiance et engendrer la peur. Son hululement, à la tombée de la nuit, annonce une force mystique et puissante, qui règne sur le royaume de la nuit, les sens en éveil. Elle a la capacité à voir de ses yeux perçants, l'obscurité, les ténèbres. Sa vision invite à plonger dans ses propres ténèbres pour y regarder en toute lucidité, de tous ses sens éveillés (regard perçant, ouïe fine) la réalité, le monde inversé, le monde de la dualité. C'est l'animal de l'intuition et de la clairvoyance. On associe aussi la chouette au savoir et à la connaissance encyclopédique.

C'est aussi l'animal d'Athéna, déesse de la Sagesse et de l'Intelligence.

Dans la Rome antique, on racontait que placer ses plumes à proximité d'un dormeur l'incitait à révéler ses secrets.



"L'ORDRE HUMAIN RESSEMBLE AU COSMOS EN CECI,
QUE DE TEMPS EN TEMPS, POUR RENAÎTRE À NEUF,
IL LUI FAUT PLONGER DANS LA FLAMME."

ERNST JÜNGER

PRANAYAMA

Bhramari est également connu sous le nom de respiration de l'abeille. La technique consiste à inspirer par le nez et à expirer en faisant le bruit d'un bourdon ou d'une abeille dans la gorge. Cette pratique apaise le système nerveux. Pour en savoir plus sur ce pranayama,

POSTURES

ce seront surtout des postures de stimulation du cerveau nécessitant concentration et équilibre et des postures de retraitement intérieur (ou pratyahara). :

- L'Enfant
- L'Aigle
- Le Guerrier III
- Le Danseur
- Le Dauphin

VISUALISATION

Renforcer sa connexion à l'Espace en imaginant un ciel étoilé, en se perdant dans la grandeur de l'Univers et s'offrir un voyage astral dans le cosmos.

INTENTIONS

- « *J'écoute ma sagesse intérieure* »
- « *Je fais confiance à mon intuition* »
- « *J'ai confiance en mes possibilités* »
- « *Je vois avec clarté* »

RELAXATION

Une reliance avec les éléments de Ajna : la couleur Indigo, le Troisième Œil, la Chouette...

MUDRAS

Kalesvera Mudra

Ce Mudra active Ajna en calmant les pensées permettant ainsi libérer l'espace mental pour contacter son intuition.

Kalesvera est un mudra dédié à la déesse du même nom. Cette déesse est la gardienne sur le temps.

Placez en contact le bout des majeurs et des pouces et les deux premières phalanges des index.

Repliez les autres doigts sont repliés vers l'intérieur de la main.

Orientez les pouces sont orientés vers la poitrine et les coudes vers l'extérieur.

Kalesvara Mudra permet d'arrêter le flot des pensées et calme l'énervement.

Il favorise le sens de l'observation et l'introspection.

.

MANTRAS

AUM :

Le mantra associé à Ajna est le mantra AUM, le son primordial à partir duquel l'Univers se serait structuré.

Oṃ provient de la fusion des phonèmes sanskrit A, U et M :

1. A représente le commencement, la naissance, et le dieu créateur Brahmā ;
2. U représente la continuation, la vie, et le dieu Vishnu ;
3. M représente la fin, la mort, et le dieu destructeur Shiva.

HORS DU TAPIS

Parce qu'Ajna est aussi notre 3ème Œil, il est également bon de travailler les 2 autres afin d'activer le 3ème et la région frontale.

Voici quelques exercices simples à effectuer :

- **Mouvements oculaires**

Regardez à droite, puis regarder à gauche, chaque fois le plus loin possible sur la droite ou sur la gauche, sans bouger la tête.

Répéter une dizaine de fois l'exercice.

Faites la même chose en regardant vers le haut puis vers le bas.

Puis faites le symbole de l'infini (ou un 8 couché) avec vos yeux. Répétez le mouvement 10 fois environ.

- **Vision éloignée/rapprochée**

Prenez un crayon et placez le devant votre nez, puis éloignez progressivement ce crayon tout en fixant sa mine jusqu'à ce que ce crayon soit à bout de bras, puis rapprochez à nouveau le crayon près de votre bout du nez.

Effectuez une dizaine d'allers-retours.

MUSIQUES

Wandering Star de portishead

Atlas Air de Massive Attack

LECTURES

Pour développer son intuition :

La prophétie des Andes, James Redfield

Développez votre intuition, Marie-Estelle Couval & Alexis Champion

Va par où tu ne sais pas... Laurence de La Baume

Le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle

Stimuler votre glande pinéale :

Bien que la glande pinéale ou l'épiphyse est une glande connue depuis très longtemps, c'est une des dernières glandes endocrines dont la fonction a été clairement identifiée.

Elle a cependant été très vite associée à des fonctions métaphysiques.

Descartes la qualifiait comme « le siège de l'Âme ». Dans le Yoga, c'est elle, physiquement, que l'on désigne par le 3ème Œil.

C'est une petite glande endocrine dont le rôle principal est de sécréter de la mélatonine à partir de la sérotonine.

De ce fait, elle est responsable de la régulation des rythmes biologiques (veille/sommeil et saisonniers) ainsi que de la sécrétion des hormones reproductives.

Mais, cette glande endocrine peut se calcifier à l'âge adulte, perturbant ainsi la production de la mélatonine.

Cela est souvent dû à une consommation excessive de fluorure dans cet organe.

En effet, le fluor est magnétiquement attiré par la glande pinéale. Il se forme alors, par réaction chimique, des cristaux de phosphate de calcium qui provoquent la calcification de cette glande.

Le fluorure (ou fluor) vient principalement de l'eau du robinet, de certains médicaments et des produits d'hygiène dentaire.

Quelques petits ajustements peuvent vous permettre de prévenir la calcification de cette glande :

1. Filtrez votre eau du robinet ou consommez de l'eau de source
2. Limitez le sucre, la caféine, l'alcool et le tabac et les aliments transformés en général.
3. Faites le plein de supers aliments comme la spiruline, la chlorelle, les choux, les brocolis, le chocolat noir, l'air et le vinaigre de cidre. Ces aliments permettent de vous aider à éliminer les toxines de votre corps (y compris celles menant à l'accumulation de calcium) tout en faisant le plein d'antioxydants
4. Évitez les dentifrices ou les bains de bouches fluorés. Surveillez les ingrédients comme le fluorure, PEG-60, sodium benzoate, propyl/methylparaben... Préférez les dentifrices aux plantes ou à l'argile.

Si vous souhaitez faire un bain de bouche, utilisez de l'huile de noix de coco. Cette méthode permet de se débarrasser des bactéries sans détruire celles nécessaires à un bon fonctionnement du système digestif.

1. Faites le plein d'iode. Saupoudrez vos salades d'algues, mangez plus de poissons et de fruits de mer, salez vos plats avec du sel enrichi en iode... Beaucoup de personnes sont déficientes en Iode, or, ce micronutriment est l'un des principaux composants des hormones thyroïdiennes