

Respiration arc-en-ciel

Cycle de respirations basé sur les chakras et leur position dans le corps.

Les positions des chakras principaux et secondaires utilisées dans le cadre de cette respiration et leurs couleurs associées sont :

Orange / Chakra 2 : sacré 3 doigts sous le nombril

Jaune soleil / Chakra 3 : solaire nombril

Pistache (vert tendre) / Chakra pistache : estomac

Emeraude / Chakra 4 : cœur

Turquoise / Chakra turquoise : thymus

Bleu cyan / Chakra 5 : gorge milieu du cou

Indigo (bleu foncé) / Chakra 6 : frontal 3^{ème} œil.

Le cycle se déroule comme suit :

1. Inspirer en visualisant la lumière **orange** monter en nous par le chakra racine
2. Expirer en visualisant la lumière **orange** sortir par le **chakra sacré** (devant et derrière)
3. Inspirer en visualisant la lumière orange entrer en nous par le chakra sacré (devant et derrière)
4. Expirer la lumière orange par le chakra couronne.
5. Inspirer la lumière orange par le chakra couronne
6. Expirer la lumière orange par le chakra sacré (devant et derrière)
7. Inspirer la lumière orange par le chakra sacré (devant et derrière)
8. Expirer la lumière orange par le chakra racine.

Répéter les 8 étapes en suivant l'ordre des couleurs et des chakras.

1. Inspirer en visualisant la lumière JAUNE monter en nous par le chakra racine
2. Expirer en visualisant la lumière JAUNE sortir par le **chakra solaire** (devant et derrière)
3. Etc..

Pour terminer faire un cycle sur le chakra ou la couleur la plus difficile à visualiser ou le chakra du cœur.

Remarque:

Les chakras racine et coronal sont utilisés dans chaque cycle, nous ne les utilisons pas avec leurs couleurs spécifiques.

Le but de cette technique est :

- Se dynamiser, faire circuler l'énergie
- Harmoniser les chakras les uns par rapport aux autres
- Aligner les chakras sur un axe vertical.