

Checklist Quotidienne d'Harmonisation des Chakras

Routine Matinale : Éveil et Alignement

- Méditation de 5 minutes : Visualisez une lumière blanche traversant chaque chakra, de la base vers le sommet.
- Définition d'une intention : Choisissez un mot ou une phrase qui guidera votre énergie aujourd'hui.
- Respiration consciente : Pratiquez 10 cycles de respiration profonde pour oxygéner votre corps et calmer le mental.

Pratique Physique : Yoga des Chakras

- Chakra Racine (Muladhara) : Posture de l'arbre (Vrksasana) pour l'ancrage.
- Chakra Sacré (Svadhishthana) : Posture de la déesse (Utkata Konasana) pour libérer la créativité.
- Chakra du Plexus Solaire (Manipura) : Posture du guerrier I (Virabhadrasana I) pour renforcer la confiance.
- Chakra du Cœur (Anahata) : Posture du cobra (Bhujangasana) pour ouvrir la poitrine.
- Chakra de la Gorge (Vishuddha) : Posture de la chandelle (Sarvangasana) pour libérer l'expression.
- Chakra du Troisième Œil (Ajna) : Posture de l'enfant (Balasana) pour l'intuition.
- Chakra Couronne (Sahasrara) : Posture du cadavre (Savasana) pour la connexion spirituelle.

Affirmations Quotidiennes

- Racine : Je suis en sécurité, ancré et soutenu par la Terre.
- Sacré : J'accepte mes émotions et je laisse circuler ma créativité.
- Plexus Solaire : Je suis confiant, puissant et capable d'atteindre mes objectifs.
- Cœur : Je suis ouvert à l'amour, à la compassion et au pardon.
- Gorge : J'exprime ma vérité avec clarté, authenticité et bienveillance.
- Troisième Œil : Je fais confiance à mon intuition et à ma sagesse intérieure.
- Couronne : Je suis connecté à l'univers et à la conscience infinie.

Soirée : Introspection et Ancrage

- Journaling : Notez trois moments de gratitude vécus durant la journée.

- Scan corporel : Allongé, relâchez consciemment chaque partie de votre corps, du bas vers le haut.
- Libération : Visualisez les tensions de la journée s'évacuer dans le sol avant de dormir.