

Alice Morgane Dancette

de L'ORACLE
l'Énergie
vitale ✨

RENCONTREZ VOTRE KUNDALINI

LEDUC 
ÉSO

de **L'ORACLE**
l'Énergie
vitale 

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Karine Sylvestre

Édition : Hélène Meurice

Correction : Audrey Peuportier

Maquette et design du coffret : Laurie Baum

Illustrations postures de yoga : Ho Thanh Hung

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2679-5

Alice Morgane Dancette

de **L'ORACLE**
l'Énergie
vitale ✨

RENCONTREZ VOTRE KUNDALINI



LE DUC 
ÉSO

SOMMAIRE

Introduction	9
Intention de cet oracle	11
<i>Le corps humain comme un mandala intérieur</i>	12
L'énergie de la Kundalini	14
<i>Qu'est-ce que le Kundalini yoga ?</i>	15
Les mandalas	17
Les chakras	19
Les cartes « Respiration »	21
Les cartes « Posture »	23
Les cartes « Méditation »	25
Les cartes « Mouvement dansé »	27
Les cartes « Rituel »	29
Comment utiliser cet oracle ?	30
<i>De quoi se compose ce jeu ?</i>	30

<i>Comment ouvrir l'espace de la pratique ?</i>	32	
<i>Déroulement classique d'une pratique</i>	33	
Les tirages	34	
<i>Tirage à une carte</i>	34	
<i>Tirage Sadhana</i>	35	
<i>Tirage Kundalini</i>	36	
Échauffement	37	
<i>Rotation du bassin</i>	37	
<i>Flexion de la colonne</i>	38	
<i>Rotation de la colonne</i>	39	
<i>Ouverture des hanches</i>	41	
1^{ER} CHAKRA - Chakra racine	42	
Muladhara	43	
⊙ Ancrage	45	
⊙ Digestion.....	48	
⊙ Acceptation	51	
⊙ Racines	55	
⊙ Alignement.....	59	

2^E CHAKRA - Chakra Sacré 62

Svadhithana 63

- ⊙ Fraîcheur 65
- ⊙ Joie de vivre 69
- ⊙ Émotions 72
- ⊙ Sensualité 76
- ⊙ Sexualité sacrée 80

3^E CHAKRA - Chakra du plexus solaire 84

Manipura 85

- ⊙ Purification 87
- ⊙ Direction 91
- ⊙ Abondance 95
- ⊙ Souveraineté 99
- ⊙ Estime de soi 104

4^E CHAKRA - Chakra du cœur 108

Anahata 109

- ⊙ Équilibre 111
- ⊙ Ouverture 115
- ⊙ Paix 119
- ⊙ Communauté 123
- ⊙ Réconciliation 128

5^E CHAKRA - Chakra de la gorge 134



Vishuddha 135

- ⊙ Expression136
- ⊙ Humilité.....139
- ⊙ Créativité.....142
- ⊙ Vibration.....145
- ⊙ Vérité149



6^E CHAKRA - Chakra du troisième œil 154

Ajna 155

- ⊙ Discernement156
- ⊙ Renoncement159
- ⊙ Infini162
- ⊙ Expansion.....166
- ⊙ Imagination.....170



7^E CHAKRA - Chakra de la couronne 174

Sahasrara 175

- ⊙ Miracle176
- ⊙ Élévation179
- ⊙ Guérison182
- ⊙ Dévotion185



⊙ Unité.....	189
CARTES GURU - Le défi de passer de l'ombre à la lumière par la transparence	194
⊙ Maîtrise	196
⊙ Illumination	200
⊙ Libération.....	204
⊙ Renaissance	208
⊙ Alchimie.....	212
Remerciements	219
À propos de l'autrice	221

INTRODUCTION

*« Toute la création
est une histoire d'amour
sans fin. »*

L'idée de cet oracle est née de mon désir de réunir dans un objet concret les pratiques qui m'ont tant apporté et transformée et qui me soutiennent au quotidien, mais aussi d'honorer et de partager les visions guérisseuses que j'ai reçues lors de cérémonies chamaniques ou pendant mes pratiques du Kundalini yoga.

C'est d'abord mon énergie masculine qui en a rêvé, puis mon énergie féminine a pris le relais et l'a couvé au creux de mon ventre un certain temps. Une danse s'est ensuite mise en place entre mon Shiva, dédié à l'écriture des textes, et ma Shakti, à l'œuvre dans la création des mandalas. C'est grâce à leur alliance que cet oracle a finalement pu s'incarner dans la matière.



Au-delà de la joie vécue pendant ce processus créatif et du sentiment d'accomplissement de voir ce bébé prendre forme, je vous confie que cette cocréation entre mon féminin et mon masculin intérieur a été un grand cadeau de guérison, et je remercie la vie de m'avoir permis de vivre cette réconciliation entre mes polarités, à travers ce cheminement artistique.