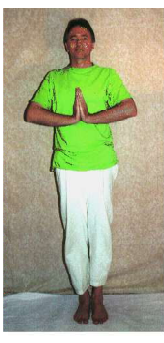




1



2



3



1

TADA ASANA

TADA ASANA

est la posture du Palmier qui se réfère au mythe de la vie ; on plante un palmier dans l'île de Bali lors de la naissance d'un enfant.

Dans la mythologie romaine, Latone déesse de la santé aurait embrassé un palmier avant de donner naissance aux jumeaux Apollon dieu du soleil et Diane déesse de la lune.

Nos pieds sur la terre constituent nos racines, notre position debout nous met en contact et nous dirige vers le ciel.

En Inde on dit que le palmier relie la terre et le ciel.

Dans la posture on s'identifie à cet arbre, en tenant la posture nous sculptons notre corps qui vibre révélant santé et beauté.

Concentration sur **MANIPURA CHAKRA** (nombril).
ou entre nos sourcils **AJNA CHAKRA** .

Respiration calme et régulière.
rétention poumons vides

L'arbre vit grâce aux rayons du soleil,
à l'eau de la pluie et à la terre qui le nourrit
par ses racines.

Le Palmier

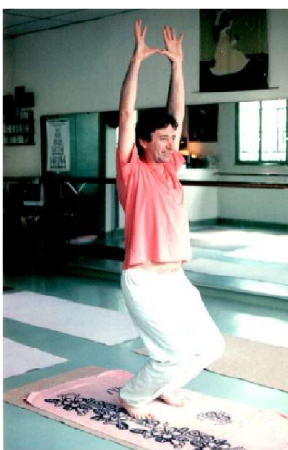
"symbole de la vie".

1

- 1) Debout face au soleil qui brille dans notre esprit, le corps bien redressé, les bras le long du corps, les jambes tendues, les pieds rapprochés respirons régulièrement.
- 2) Les mains en yoga mudra fixons le regard sur un point qui nous renvoie à notre corps on est dans la posture on peut rester poumons vides un court instant.
- 3) En inspirant tendons les bras vers le ciel les mains restent collées l'une à l'autre fermement appuyées, le dos ben droit.
- 4) Puis la même posture les pouces des mains restent en contacts mais on écarte les mains les doigts.
- 5) La même posture se fera en flexions plus ou moins importantes des jambes. Après un court moment poumons vides,
La Respiration devient lente et régulière.
- 6) Comme dans la position 4 mais on penche le haut du corps en arrière en creusant le dos.
- 7) On peut reprendre chaque posture en enchaînant les positions dans une respiration lente et profonde avec de courtes rétentions dans les phases d'immobilités.



4



5



6



7

