

Archa Shiva asana

10

Shiva archa

(posture de L'Arc de Shiva).

L'Arc de Shiva symbolise la perfection, la création. La flèche de Shiva elle représente les trois lumières : celles du Soleil, de la Lune et du Feu qui illuminent la terre, l'espace et le ciel. Préservateur du bien, avec ses flèches il détruit les 3 cités des démons (car ils importunaient les sages).



1

concentration sur la cible.

respiration lente et régulière.

*

On peut aussi se concentrer les yeux ouverts sur le bras tendu.

L'Arc de Shiva

Posture de L'Arc de Shiva.

Bras écartés, au niveau du bas du dos on commence une torsion vers la gauche jusqu'à l'angle droit si l'on peut, puis étirant les bras dans la position du tireur à l'arc qui tend son arc et dirige son regard sur la cible.



Fixer l'attention sur l'étirement des bras et la torsion du tronc

le doux mouvement du souffle en respirant calmement et régulièrement entretient l'énergie nécessaire à la concentration et à la précision des gestes..



2



Concentration sur la cible.



3