



HANUMAN SYMBOLISE LE DÉVOUEMENT, LA DROITURE.

12

CETTE POSTURE (ASANA) SE DÉCOMPOSE EN TROIS POSITIONS
SUCCESSIVES À RÉPÉTER TROIS FOIS

AVEC UN PETIT MOMENT DE REPOS ENTRE CHAQUE POSITION ET ENTRE CHAQUE FOIS.

A) FAITES LA POSTURE LENTEMENT, TENEZ LA **EN RESTANT
CONCENTRÉ(E) SUR TOUTES LES PARTIES DU CORPS** EN MÊME
TEMPS TOUT EN RESPIRANT LENTEMENT, PROFONDEMENT
DURANT LA DURÉE DE LA POSTURE QUE VOUS POUVEZ
ESSAYEZ DE TENIR DE 12 À 30 SECONDES

SUIVANT VOS POSSIBILITÉS PHYSIQUES.

ENSUITE REPOSEZ VOUS QUELQUES MINUTES.



EN REPOS.

B) REPRENEZ LA MÊME POSTURE **EN VOUS CONCENTRANT CETTE
FOIS SUR VOTRE MENTAL, VOTRE ESPRIT, VOTRE CONSCIENCE,**
RESPIREZ LENTEMENT, PROFONDEMENT DURANT LA DURÉE DE LA
POSTURE QUE **VOUS POUVEZ ESSAYEZ DE TENIR DE 12 À 30
SECONDES**

SUIVANT VOS POSSIBILITÉS PHYSIQUES.

ENSUITE REPOSEZ VOUS QUELQUES MINUTES.

C) REPRENEZ LA MÊME POSTURE **EN VOUS CONCENTRANT
CETTE FOIS-CI SUR TOUT VOTRE ÊTRE, CORPS, MENTAL, ÂME**
RESPIREZ LENTEMENT, PROFONDEMENT DURANT LA DURÉE
DE LA POSTURE QUE **VOUS POUVEZ ESSAYEZ DE TENIR DE 12
À 30 SECONDES**

SUIVANT VOS POSSIBILITÉS PHYSIQUES.

ENSUITE REPOSEZ VOUS QUELQUES MINUTES.



1

LES PIEDS PLANTÉS DANS LA TERRE, LE CORPS
BIEN DROIT, LA TÊTE ÉTIRÉE VERS LE CIEL,

CETTE POSTURE NOUS AMÈNE EN POSITION 1 À
GARDER LE POIDS DU CORPS SUR LA JAMBE
ARRIÈRE, LA DROITE.
PUIS ON CHANGE DE CÔTÉ

EN POSITION 2 ON AMÈNE LE POIDS DU
CORPS SUR LA JAMBE EN AVANT, LA GAUCHE.
PUIS ON CHANGE DE CÔTÉ

EN POSITION 3 ON REPRENDR LA POSITION 2 ET
ON AJOUTE L'ÉTIREMENT DU BRAS GAUCHE
VERS LE CIEL
LA PAUME DE LA MAIN TOURNÉE VERS LE



2



3