

La Roue, Cercle, Disque, c'est aussi le cadran de la montre ou de l'horloge. Symbole aussi de la roue du temps, de la roue de la vie et de la mort

C'est une arme bénéfique: Connaissance et énergie s'unissent pour laisser pénétrer la lumière de la vérité et dissiper l'obscurité de l'ignorance.

"Cette roue est magique" elle repousse l'ignorance et amène l'union entre l'être humain et l'énergie cosmique.



La Roue

bien préparer la posture

par les exercices suivants:



- 1) Jambes écartées, bras tendus vers le ciel, mains jointes on s'étire vers le ciel.

*

- 2) Maintenant idem et quand les bras sont tendus on s'étire en arrière au maximum.

*

- 3) on reprend l'exercice précédent puis on tend les bras et le haut du corps vers le sol en pointant le bout des doigts sur le sol.

*

- 4) La Posture elle même: on repart comme pour la préparation, quand les doigts sont pointés au sol on commence à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

*

nous faisons un tour complet en terminant le corps bien étiré vers le ciel.

*

cette série de postures étire notre colonne vertébrale en tous sens, stimule notre vitalité .

- 5) On peut reprendre le mouvement complet plusieurs fois en stimulant fortement notre vitalité, nos énergies latentes.

Pour se concentrer on peut essayer de sentir chaque vertèbre qui bouge.

DANS CETTE POSTURE, COMME TRÈS SOUVENT, LA RESPIRATION SUIT LES MOUVEMENTS DU CORPS.



Concentration sur la vision de la Roue et sur le mouvement d'étirement de la colonne vertébrale.



Concentration sur la vision de la Roue et sur le mouvement d'étirement de la colonne vertébrale.