



1

98

MAKARA ASANA

Les postures du Crocodile nous aident à surmonter le trouble de notre conscience qui empêche le silence intérieur.

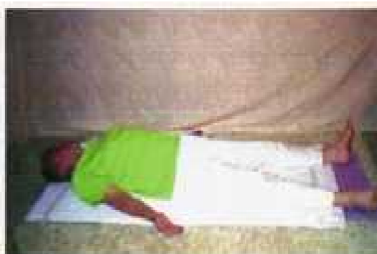
*

Cette posture et ses variantes en calmant notre mental nous aide à faire face avec un bon équilibre aux épreuves que nous envoi la vie.

Le Crocodile porte en lui le calme des eaux élément purificateur.

*

Dans la posture on se concentre sur l'intérieur de notre être pour retrouver la réalité et nous affranchir de "maya" l'illusion.



3



2

Le Crocodile

"J'imagine que je suis dans l'eau".

1) Allongé sur le dos, les épaules restent au sol on s'appuie sur la main gauche, le bassin, le fessier tournent vers la droite, la tête vers la gauche. Puis inverser en changeant de sens. *

2) refaire la posture en croisant les pieds. (dans l'autre sens aussi). *

3) Sur le dos jambes repliées, les genoux serrés et le bassin partent d'un côté, la tête du côté opposé. (Reprendre la posture dans l'autre sens).

4) Sur le dos les jambes un peu écartées idem posture précédente (Faire dans les deux sens).

Action stimulante sur la colonne vertébrale.

La concentration se fait sur la colonne vertébrale.

La respiration suit les mouvements avec rétention dans la tenue mais sans forcer.



Concentration et Paix intérieure.