

" Virabhadra-asana". La posture du Guerrier juste.

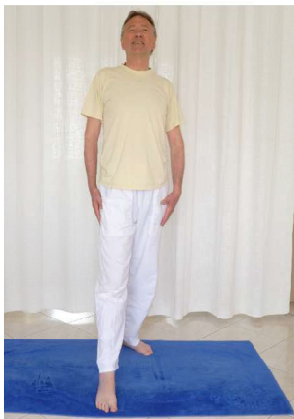
Le symbole qui émane de cette posture est le juste combat pour remplir son devoir:

défendre sa famille, la justice, les faibles.

Dans la tradition indienne le guerrier "Virabhadra" est symbolisé par la planète mangla; mars.

Pour nous cette posture est très vitalisante, elle améliore l'équilibre et la concentration.

Pour se concentrer on peut fixer l'ennemi droit dans les yeux.



" Guerrier de Lumière "

1) Debout; sautez en écartant les bras et les jambes, les paumes des mains vers le sol.

2) Le guerrier ouvre le pied droit, ferme le pied gauche et pivote le corps vers la droite il plie la jambe droite et étire les bras vers le ciel mains jointes, avoir le souffle lent, le regard droit sur les mains; on est tendu vers le ciel.

idem de l'autre coté.

3) Bras et jambes écartés, il ouvre le pied droit, ferme le pied gauche et pivote le haut du corps vers la droite les bras étendus de chaque coté du corps en regardant les mains

idem de l'autre coté.

4) Sauter en écartant les bras, lever les bras tendus vers le ciel. Tournez le pied droit vers l'extérieur 90°, le pied gauche vers l'intérieur, plier la jambe droite penchez le haut du corps en avant, tendre la jambe droite et lever la jambe gauche en arrière jusqu'à l'horizontale. Se concentrer sur les mains, les bras tendus en avant

idem de l'autre coté.

Concentration droit devant,

