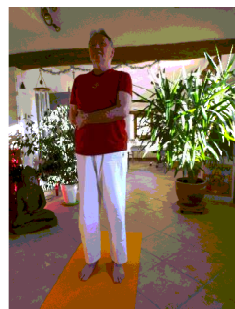


Cette semaine vivons au quotidien dans la vie courante ou dans nos postures de Yoga : "Notre reliance à l'univers"



1



2



3



4

Urdva Purusha Akasha asana

Cette posture nous demande de vivre notre identité d'être cosmique "Purusha".

Par des mouvements simples nous exprimons notre place dans le jeu de la vie.

La vie qui est aussi un tourbillon d'énergie.

comme être humain nous sommes un pont entre la matière et l'esprit au sens de l'âme, un pont entre la terre et le ciel,

un pont, une porte entre le visible et l'invisible.

Nous exerçons nos talents sous le regard bienveillant du soleil "Surya" et de la lune "Chandra".

Nos pieds en contact avec la terre constituent nos racines matérielles alors que le ciel représente la source de notre être subtil et conscient, de notre Ame.

Notre position debout nous met en contact à la fois avec la terre et avec le ciel.

Dans la posture on sent nos ancrages dans la terre et dans le ciel,

en tenant la posture nous sculptons notre corps qui vibre révélant santé et beauté.

Concentration sur Manipura chakra (nombril).
ou entre nos sourcils (Ajna chakra).

Respiration calme et régulière.

rétenion poumons vides

L'humain comme les autres formes de vie vit grâce à ses racines terrestre comme son esprit vit grâce à ses racines celeste.

2

La posture qui éveille l'Ame au ciel

"symbole de l'ouverture à la vie spirituelle".

1) Debout face au soleil qui brille de mille feux dans notre esprit, le corps bien redressé, les jambes tendues, les pieds un peu séparés, parallèles, respirons régulièrement.

2) Le haut du corps vertical, Les mains en yoga mudra écartons nos bras de chaque côté de notre corps à l'horizontale, fixons le regard sur un point qui nous renvoie à notre corps. On est dans la posture on peut rester quelques vides un court instant.

3) En inspirant tendons les bras à nouveau de chaque côté du corps à l'horizontale puis basculons le haut du corps en avant jusqu'à l'horizontale, le dos redressé.

4) Puis la même posture se fera et cette fois-ci on basculera le haut du corps complètement vers le sol. Pratiquez une pause pour vous reposer quelques instants.

5) Les bras repliés au dessus de la tête, les mains aux coudes, monter sur la pointe des pieds.

6) On peut étirer latéralement le corps en nous penchant d'un côté un bras monté vers le ciel. Faire l'autre côté en flexions plus ou moins importantes.

7) On peut étirer le corps en torsion debout en nous tournant d'un côté un bras replié sur le ventre l'autre dans le dos.

La Respiration est lente et régulière avec ou sans rétenion.



5



6



7

