

PARVATA ASANA

Les variantes de la posture de la montagne nous aident à trouver le plus profond de nous même dans notre corps et dans notre conscience.

*

Cette posture en orientant notre mental nous permet de nous identifier à une montagne; nous la visualisons intérieurement sentant toute sa beauté.

La montagne symbolise la stabilité,
la force exprimée par sa masse

*

Dans la posture on réalise une introspection ; d'où venons nous ? quel est le sens de la vie ? .

*



2



3



4



5



1

La montagne

"Solide et Fort comme une montagne".

- 1) Assis en tailleur "Shukasana", on redresse le haut du corps les mains sur les genoux.
- 2) Les mains jointes montent légèrement au dessus de la tête
- 3) dito puis on retourne les mains, le dos des mains face à face, pouces et index joints les autres doigts écartés.
- 4) refaire la posture les bras tendus vers le ciel.
- 5) reprendre la posture les bras tendus et écartés de chaque côté du corps.
- 6) maintenant les bras de chaque côté du corps le bout des doigts en contact avec le sol en inspirant les bras montent à l'horizontal en expirant les mains se rejoignent au dessus de la tête en inspirant les bras se tendent vers le ciel ensuite le regard se dirige vers les pieds: on reste.

LES YEUX FERMÉS ; VISUALISER
LA MONTAGNE DE VOS RÊVES,
RESPIREZ LENTEMENT, PROFONDÉMENT.

*Peut-être le mont Kailash
comme une représentation
du Maître du Yoga ; SHIVA.*