



1

Naukasana

Les variantes de la posture du bateau nous aident à ne pas nous laisser déborder par les multitudes de pensées qui nous assaillent sans cesse

*

Cette posture nous permet de garder un mental calme, nous aide à "être" et nous libère des désirs "d'avoir" qui sans arrêt nous tourmentent intérieurement .

Le Bateau symbolise le calme, la stabilité entouré par l'eau symbole de pureté.

*

Dans la posture on réalise une introspection; qui nous amène au détachement, à la liberté.

*



3



4



5



6



7



8

Le Bateau

"image de liberté de détachement".

- 1) allongé sur le dos en shavasana, bras écartés ,
 - 2) On plie les deux jambes pieds au sol, les bras le long du corps.
 - 3) On redresse la tête, les mains jointes sur la poitrine, les deux jambes pliées
 - 4) En inspirant on redresse le haut du dos, on amène les jambes pliées en décollant un peu les pieds du sol..
 - 5) dito en tendant les jambes, les mains affleurent le dessus des genoux, décollant à peine les pieds du sol.
 - 6) Refaire la posture cette fois-ci les bras tendus vers l'arrière légèrement vers le ciel mains jointent..
 - 7) Shava asana avec les jambes pliées.
 - 8) Bras un peu écartés, jambes pliées on décolle les pieds du sol en soulevant la tête.
- Action stimulante sur la colonne vertébrale.
et sur les chakra muladhara et anahata.

La concentration se fait sur manipura chakra.

La respiration est lente et régulière, rétention poumon plein possible dans la tenue de la posture, puis elle suit les mouvements .