

Tittibha asana 22

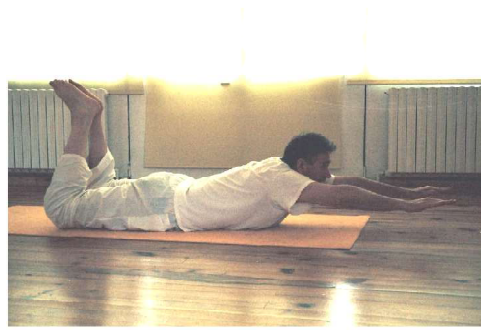
Les variantes de la posture du vanneau nous équilibrent dans le difficile choix entre le coeur et la raison.

*

Cette posture nous permet de garder un mental calme nous donne accès à l'intellect et permet au coeur de s'exprimer avec émotion et sentiment .

Le disciple qui pratique Tittibha asana le vanneau s'affranchit des regrets du passé, de l'agitation du présent et de l'anxiété de l'avenir.

*



L'oiseau le Vanneau

"Image de la liberté de l'équilibre".

- 1) allongé sur le ventre, les jambes tendues en arrière.
on respire profondément.
- 2) Bras écartés, les jambes repliées vers le fessier.
En inspirant on redresse le haut du buste, les dessous
des pieds en contact l'un avec l'autre.
- 3) On reprend les bras vers les côtés extérieurs.
- 4) Refaire la posture les bras tendus vers l'avant.
- 5) Reprendre la posture en essayant de décoller les
cuisses et en montant les bras vers le ciel.

Action stimulante sur les énergies du corps.

**La concentration se fait sur Ajna chakra,
entre les sourcils.**

*La respiration est lente et régulière, on inspire en
prenant la posture, rétention poumon plein possible
dans la tenue de la posture, puis on expire en reposant
le corps au sol.*

La respiration suit les mouvements.



1

2



3



4

5