



1

Bhasa asana

La posture du Vautour se réfère au mythe de l'oiseau du désert qui guide le voyageur.

*

Cette posture en orientant notre mental nous permet de découvrir et de vaincre notre désert intérieur en maîtrisant nos sens.

Le vautour a la réputation de maintenir l'équilibre dans la nature et de permettre l'harmonie

*

Dans la posture on s'identifie au vautour qui vole haut dans le ciel et résiste à la faim et à la soif.

*



2



3



4



5



Le Vautour

"Guide du désert".

- 1) assis les jambes allongées et écartées au maximum. Les mains sur les genoux.
- 2) Les jambes tendues en inspirant on étire les bras tendus vers le ciel les mains jointes, le dos bien redressé.
- 3) Les jambes fléchies on pose les mains sur les genoux on penche le haut du corps en avant le regard au loin..
- 4) Les mains en yoga mudra on descend les coudes.
- 5) On essaye de poser les coudes au sol le regard droit devant.

. *La Respiration est lente et régulière sans rétention et suit les mouvements .*