



1

Vriksha asana

La posture de L'arbre se réfère au mythe de l'humain pont entre le ciel et la terre.

*

Cette posture en orientant notre mental nous permet de découvrir et d'unifier notre monde intérieur en maîtrisant nos sens. Comme l'arbre, l'être humain est vertical sa colonne vertébrale ressemblant au tronc d'un arbre.

Nos pieds sur la terre constituent nos racines.

*

Dans la posture on s'identifie à un arbre le corps étant devenu le tronc de l'arbre. L'arbre vit grâce aux rayons du soleil, à l'eau de la pluie et à la terre qui le nourrit par ses racines.



2

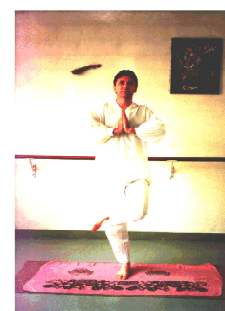
3

4



5

6



2

L'Arbre

"symbole de la nature de l'écologie".

- 1) Debout face au soleil qui brille dans notre esprit, les jambes tendues, les pieds rapprochés.
- 2) on prépare la posture en repliant tour à tour une jambe puis l'autre les mains en yoga mudra sur la poitrine.
- 3) puis sur une jambe avec l'autre repliée on écarte les bras à l'horizontal les doigts en jnana mudra, le dos bien redressé.
- 4) toujours sur une seule jambe ramener les mains devant le coeur en shiva mudra. La Respiration est lente et régulière sans rétention et suit les mouvements puis on tend les bras vers le ciel.
- 5) Sur une jambe maintenant étirez les bras vers le ciel les bras verticaux.
- 6) En tenant l'équilibre penchez vous en avant.



3