

"Parigha asana"

Cette posture illustre la joie naturelle qui est en nous.

Posture qui nous enseigne que pour vivre heureux l'avoir et l'être doivent s'équilibrer.



1

2

3



4



5



6



7



8

Dans la mythologie la connaissance doit se réveiller en nous car elle est déjà enfouie au plus profond de notre être. Ce réveil amène à la libération c'est à dire à un état durable de bonheur dû à "Jnana" la connaissance spirituelle. (La posture fait vibrer notre corps nous libérons des énergies "Satviques" qui nous donne équilibre, grâce et beauté.)

Concentration sur "le ressenti" et suivant les variantes sur le bout des doigts.

Respiration: calme, lente et régulière pour soutenir les efforts de la tenue de la posture.

Posture ou le corps forme un pont vers la connaissance. au delà de l'intellect.

1) NOUS SOMMES SUR UNE JAMBE PLIÉE LE GENOUX AU SOL, L'AUTRE JAMBE TENDUE ÉCARTÉE VERS L'EXTÉRIEUR. NOTRE CORPS BIEN DROIT BIEN VERTICAL LES BRAS LE LONG DU CORPS. (REFAIRE CHAQUE POSTURE EN INVERSANT LA POSITION DES JAMBES).

2) NOUS SOMMES DANS LA MÊME POSITION DES JAMBES MAIS LES MAINS SUR LA POITRINE.

3) NOUS TENDONS NOS BRAS VERS LE CIEL .

4) NOUS ÉCARTONS NOS BRAS DE CHAQUE CÔTÉ DE NOTRE CORPS.

5) LES DEUX BRAS TENDUS ; UNE MAIN SUR LA CHEVILLE DE LA JAMBE TENDUE, L'AUTRE DIRIGÉE VERS LE CIEL LE REGARD SUIV.

6) MÊME POSITION MAIS LE BRAS VERS LA JAMBE TENDUE SUR LE CÔTÉ SE REPLIE LE COUDE CONTRE LA JAMBE LA MAIN CONTRE LA TÊTE LA REGARD TOURNÉ VERS LE CIEL.

7) ON SE TOURNE VERS LA JAMBE TENDUE, ON SAISIT LA CHEVILLE AVEC LES DEUX MAINS LE REGARD DEVANT NOUS.

8) TORSION DU HAUT DU CORPS VERS LA JAMBE TENDUE, BRAS TENDUS LES DEUX MAINS SAISISSENT LA CHEVILLE, ON ÉCARTE LES COULES POUR RAPPROCHER LA TÊTE CONTRE LE GENOU .

" RESTONS IMMOBILE DANS LA POSTURE, ÉCOUTONS LE SON AUM QUI DOUCEMENT MURMURE EN NOUS MÊMES " .