

PADA CHAKRA ASANA

33

PADA CHAKRA ASANA

La Roue, Cercle, Disque, c'est aussi le cadran de la montre ou de l'horloge. Symbole aussi de la roue du temps, de la roue de la vie et de la mort

C'est "une arme" bénéfique: Connaissance et énergie s'unissent pour laisser pénétrer la lumière de la vérité et dissiper l'obscurité de l'ignorance.

"Cette roue est magique" elle repousse l'ignorance et amène l'union entre l'être humain et l'énergie cosmique.

LA ROUE DU TEMPS

Pour se concentrer on peut essayer de sentir chaque vertèbre qui se déplace et bouge selon les mouvements.

Dans cette posture comme très souvent, la respiration suit les mouvements du corps.

Pour exécuter cette posture il faut avoir une colonne vertébrale en bon état.

Si cela n'est pas le cas abstenez vous, ne faites pas cette posture.

1) Commencer par soulever les jambes collées l'une à l'autre, soulever la tête, le haut du dos en regardant vos pieds.

2) Puis reprenez la même position cette fois-ci en basculant le bassin et les jambes de 45° vers la droite puis revenez

et reposez vous. Reprenez de l'autre côté.

3) Si tout va bien au niveau du dos vous pouvez essayer d'aller un peu plus loin ; la tête soulevée vous basculez à nouveau les jambes, le bassin vers la droite les bras un peu éloignés du corps. puis en vous appuyant sur les mains vous levez les jambes vers le ciel puis vers l'arrière

COMME DANS LA CHARRUE. SI VOUS RESSENTEZ VOTRE DOS FERME EN BON ÉTAT VOUS POUVEZ ESSAYER DE L'AUTRE CÔTÉ.

4) Si tout va bien ensuite vous pouvez envisager la roue complète ; Vous faites un tour complet en partant par la droite, une fois ou plusieurs fois.



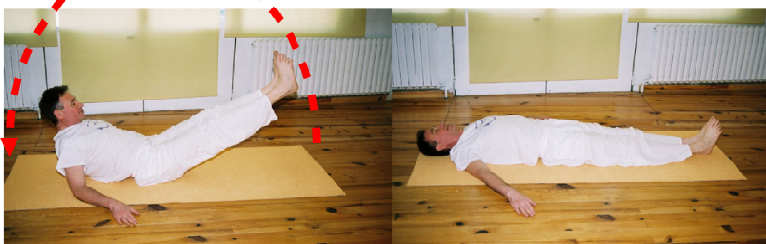
1



2



3



4