

CHANDRA NAMASKAR ASANA 35



Chandra Namaskar

Chandra Lune

Namaskar Salut

Chandra Namaskar Salutation a la lune.

Soleil et Lune sont souvent pris comme les symboles des aspects
de l'énergie qui anime la vie cosmique et terrestre
Le Ha et le Tha de l'énergie yogique.
le Yin et le Yang des Chinois.
Chandra est le nom du dieu de la lune.

**Cette posture est à pratiquer au coucher du soleil
avant la méditation.**



Lenteur et fluidité dominent dans cette posture

Concentration sur Ajna Chakra en récitant 'Om Chandra Namaha'

Chandra Namaskar génère le Bonheur et l'harmonie.

Detend l'esprit, calme le mental.

Posture méditative

Respiration calme et profonde

