

"Force, Confiance, et Sérénité"

VOILA NOTRE ATTITUDE INTÉRIEURE LORSQUE NOUS DÉFENDONS
UNE CAUSE JUSTE, UN IDÉAL DE NOTRE VIE.



1



2



Mahavira "Le guerrier" est une posture dynamique.



3



4

**Concentration
sur le ventre manipura chakra
siège de notre créativité.**

1) Les Jambes tendues, écartées avant arrière, bras le long du corps; le souffle circule doucement on est conscient de la verticalité du corps ;

2) Maintenant idem avec les bras tendus écartés.

3) On reprend l'exercice précédant en fléchissant la jambe en avant le haut du corps reste bien droit.

4) La Posture elle-même permet une autre variante: on replie les bras les poings fermés. conscience de sa force intérieure;

5 et 6) On peut reprendre le mouvement complet jambe avant fléchie avec les deux bras dans le dos ou les mains devant le coeur

7 et 8) sont deux variantes complémentaires.

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

Le Guerrier est source de force et de maîtrise.
Il parcourt son chemin de vie d'un pas assuré.



5



6



7



8

Il est semblable à SHIVA
conquérant de la vérité
pour dissiper l'obscurité
et l'ignorance.

