



1



2



Naga asana

*Voici les variantes de la "posture du Serpent"
Elles nous permettent d'effacer notre ignorance.*

*en outre la position prise amène à l'élimination
des déchets au niveau physique psychique et spirituel.*

concentration sur Manipura et Ajna chakra

Cette posture est harmonisante.

"La Connaissance illumine le savoir".

*

*Cette famille de postures illumine le cœur
elle nous aide à être en nous même serein et confiant.*



Concentration sur Manipura et Ajna.

La posture du serpent qui libère des impuretés

PRÉPARONS NOTRE CORPS
PROGRESSIVEMENT,

1) Allongé sur le ventre le corps s'étire, épouse la
forme du sol, les mains tournées vers le sol en
appui.

En inspirant en gardant les pieds au sol, levons la
tête.

2) Reprenons en inspirant on soulève la tête et les
omoplates la poitrine, restons un moment puis en
expirant lentement ramenons le haut du corps sur
le sol et reposons nous.
relâchons tout le corps.

*

3 Reprenons en levant l'avant du corps et les
jambes.

4) **POSTURE NAGA ASANA** : Les jambes
tendues et serrées amenons les bras tendus en
arrière sur le dos, les mains se rejoignent et on
entrelasse les doigts des mains
Puis en inspirant on lève l'avant du corps et les
deux jambes collées l'une à l'autre, on soulève un
petit peu les deux bras tendus vers l'arrière.

on se sent Pur et Léger en communion avec
l'Univers.

*La concentration et la respiration vont ensemble.
Sentir le travail des poumons, de la poitrine en
respirant lentement.*

*On inspire en prenant la posture, le souffle
circule dans la tenue de la posture,
on expire en quittant la posture.*

